



શ્રી .... ને

.... ના શુભ પ્રસંગે

સપ્રેમ ભેટ

....

તરફથી

તા. ....

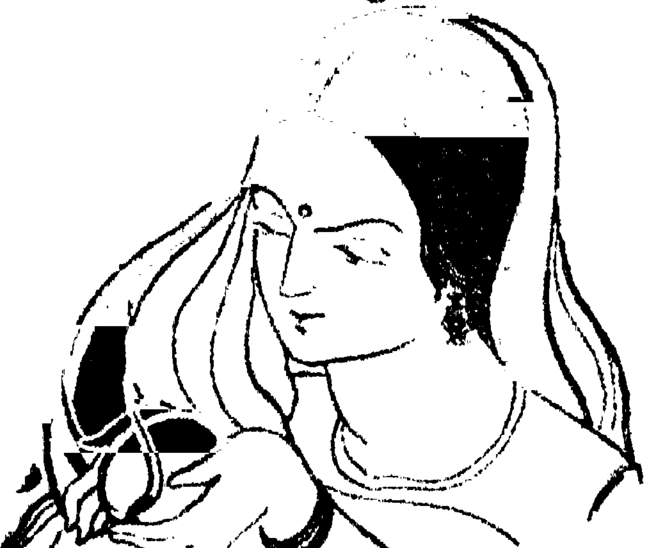


દેવતાઓને પૂજનનાં પ્રેમ પુષ્પોરૂપી નૈવેદ્ય
ધરાવજો, ચારે તરફ તમારો સંસાર
ગંભીર મધુર તથા સંપૂર્ણ આનંદસ્વના
સ્વરોથી પરિપૂર્ણ થાઓ, દિનરાત્રિ કલ્યાણ
મંગલમયનાદ દિશાઓમાં વ્યાપો.

શ્રી રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

સ્ત્રી જીવનના સર્વ પ્રશ્નો રજુ કરતું કુમારિકા,
પરિણીતા તેમજ ગૃહદેવીને એકસરખું ઉપયોગી,
આદર્શજીવનના સંસ્કાર ઘડી સુવાસ પ્રસરાવતું

સર્વોત્તમ પુસ્તક



સંસ્કાર લક્ષ્મી

ભાગ ૧–૨ સાથે

[૧૦૦ ઉપરાંત ઉપયોગી ચિત્રો સાથે]

કર્તા :
ડુંગરસી ધરમસી સંપટ

'જીવન જીવવાની એક કલા છે,
કલાનો જન્મ સ્ત્રીત્વમાંથી જ થયો છે;
નારી જન્મથી જ કલાકાર છે.'

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની
બુકસેલર્સ : : પબ્લીશર્સ
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : મુંબઈ

મૂલ્ય રૂ. પાંચ

Printed by Manilal Chhaganlal Shah at The Navprabhat P. Press, Ghee-kanta Road, Ahmedabad & Published by Nandlal Mohanlal Thakkar : N. M. Thakkar & Co., 140 Princess Street, Bombay, 2.

મ્હારા વિશાળ કુટુંબની અધિષ્ઠાતા દેવી

અને

૪૫ વરસના સુખી ગૃહ સંસારની

સૌભાગ્યલક્ષ્મી રામાને

સસ્નેહ અર્પણ

ડુંગરસી

પ્રસ્તાવના

પચાસ લાખ ગુજરાતીઓનું દાંપત્ય જીવન એ મહા મોંઘેરૂં ધન છે. વેદકાળથી જન્મેલું, શ્રી અરુધન્તી, મૈત્રેયી, સીતાજી, સાવિત્રી વિગેરે પ્રાતઃસ્મરણીય સતી સાધ્વીઓથી એ લતાને અમૃત જળના સિંચન થયાં હતાં. પુરાણકાળમાં પણ દમયંતી, દ્રૌપદી, લોપા-મુદ્રા વિગેરે અસંખ્ય સંસ્કાર લક્ષ્મીઓએ આ શ્રેષ્ઠ દાંપત્ય જીવનને અતિ દીપાવ્યું હતું. મૌર્ય સામ્રાજ્ય, ગુપ્ત સામ્રાજ્ય અને બુદ્ધકાળમાં પણ એની સુવાસ અને સંસ્કારો પરિપાલીત રહ્યાં હતાં. મુસ્લીમ સમયના અનેક આઘાતો એને ભ્રષ્ટ કરી શકયાં નહોતાં. અંગ્રેજી સમયની ફેશનની ફીશીઆરીઓ, સ્વચ્છંદતા, ઉચ્છૃંખલ સ્વતંત્રતા એને પતીત બનાવી શકયાં નથી. આર્યનારી સ્વાભાવિક રીતે કોમળ, સંસ્કારવતી, ઘરરખ્ખુ અને બાળકોની સંભાળ રાખનાર, સ્વભોગ આપનાર નારી છે. એ નારીહૃદય અનેક વિરૂદ્ધ વાતાવરણમાં અખંડ અને ઉચ્ચ સંસ્કાર બતાવી શકે છે. શેરડીને પીલતાં એમાંથી મીઠો સ જ નીકળે છે.

વેદોમાં સંસ્કાર લક્ષ્મીની ભાવના કેટલી ઉચ્ચ હતી તે નીચે તાવી છે.

ात्मै वेद मग्र आसीत पुरुषविधः	પુરૂષ અને પ્રકૃતિ રૂપે આત્મા એક જ હતો.
वै नैव रेमे	અન્ય રમણ કાંઈ ન હતું.
द्वितीय मैच्छत्	પોતાથી ભિન્ન પ્રકૃતિને આત્મ પુરૂષે ઇચ્છી.
ः पतिश्च पत्नी चाभवताम् ।	પતિ અને પત્ની ભાવ પ્રગટયાં.
न्न विन्दते जायां तावदर्द्धो भवेत पुमान.	સ્ત્રી મેળવ્યા વગરનો પુરૂષ અર્ધ (અધુરો) છે.

વરકન્યાની પરસ્પર પ્રતિજ્ઞાઓ છે કે—

ॐ मम व्रते ते हृदयं दधामि ममचित्त मनुचित्तं तेऽस्तु ।
मम वाचा मेकमना जुषस्व प्रजा प्रतिष्ठ्वा नियुनक्तु मह्मम् ॥

આ સંસાર રૂપી જીવન શરીરમાં હું તારા હૃદયને ધારણ કરૂં છું. મારૂં ચિત્ત તારા ચિત્તને, મારી વાણી તારી વાણીને અનુસરશે. ઉભય એક બીજાના જીવનમાં પ્રતિષ્ટા ભરશે.

ॐ सम्राज्ञी श्वसुरे भव श्वश्र्वां भव
ननान्दरि सम्राज्ञी भव सम्राज्ञी अधिदेवृषु

સાસરાના કુળમાં સમ્રાજ્ઞી થા, પક્ષપાત રહિત સમ્રાજ્ઞી થઈ રહે. મારા ભાઈબ્હેનો અને નણંદો વચ્ચે રાણી થઈ વસ. મારૂં સર્વસ્વ તારૂં થાઓ.

ॐ ध्रुवमसि ध्रुवाहम् । पतिकुले भूयासम ।

તું નિશ્ચય રહેજે, હું નિશ્ચય સ્વરૂપે પતિકુળમાં રહીશ.

ॐ यदेत हृदयं तव तदस्तु हृदयं मम
यदिदं हृदय मम तदस्तु हृदयं तव

તારા દેહ આત્મા એ મારા જ છે. તારૂં હૃદય મારૂં જ થાઓ.

ॐ अन्नपाशेन मणिना प्राणसूत्रेण पृश्निना
बध्नावः सत्यग्रथिना मनश्च हृदयं चनौ

અન્ન સાથે પ્રાણને, પ્રાણ સાથે અન્નને, પ્રાણ અને અન્નનો અંતરિક્ષ સાથે જેવો અરસ્પરસ સંબંધ છે. તેઓ આપણા મન અને હૃદયનો થાશે.

પાંચ હજાર વરસ ઉપર આપણું દાંપત્ય જીવન આવું સંસ્કાર-વાળું અને વિકસેલું હતું. જગતની અનેક પ્રજાઓમાં આ સંસ્કાર-વૃક્ષ અજોડ અને સુફળ આપતું આવ્યું છે. આર્ય સંસ્કારના આ અતિ ઉચ્ચ સંસ્કારરૂપી દાંપત્ય ધર્મનો પ્રવાહ જગતના ઇતિહાસમાં બીજે

કોઈ સ્થળે ચાલુ વર્યો જાણ્યો નથી. દાંપત્ય જીવનમાં આર્યત્વની રૂડી ભાવના વણાઈ આજ દિવસ સુધી આપણી ગૃહિણીઓને વારસામાં મળી છે. અનેક ઝંઝાવાતો, વંટોળીઆ, ભયાનક ઉલ્કાપાતો, ધરતીકંપો, પ્રલયાગ્નિ જેવી આગો, પ્રલયકાંડો, જળની રેલો, વિદ્યુત્કાંડો એણે જરૂર સહન કર્યાં છે. છતાં એ આર્ય ભાવના આર્યનારીઓનાં હૃદયમાં એવી ને એવી જીવંત છે. રોગ, હિંસા, ભય, ઉત્પાત, મારામારી, રાગદ્વેષ, આક્રમણો, જુલમ, અત્યાચારો એ ઉન્નત ભાવનાને નષ્ટ કરી શક્યા નથી

આજ દિવસો સુધી એ સંસ્કાર લક્ષ્મીની ભાવના આર્યાવર્તમાં જીવંત અને જાગતી જ્યોત જેવી ઝગમગે છે.

મધ્યમ વર્ગના ગુજરાતીઓની ગૃહદેવીઓ કેવી મહાન સહનશક્તિ બતાવી રહી છે? પોતાના વ્હાલાઓને આત્મભોગનું ઉત્કૃષ્ટ દૃષ્ટાંત આપીને તે પાલન પોષણ કરી રહી છે. બિમાર પતિ અથવા બાળકોની સેવા માટે તે રાત્રિઓની રાત્રિઓ અખંડ ઉજાગરા કરી શકે છે. પોતાના પતિ અને બાળકોના માટે બધું ખાવાનું આપી દઈ પોતે લાંઘણો ખેંચી શકે છે. પોતાના વ્હાલાઓને ટાઢ વરસાદમાંથી બચાવવા પોતે થરથરતી ઠંડીને સહન કરી શકે છે. પતિની નિર્દયતા અને માર પણ એક સુસકારો બોલાવ્યા વગર સહી શકે છે. પોતાના પતિના અને કુટુંબના નિર્વાહ માટે અથવા બાળકોના પોષણ, શિક્ષણ કે વિવાહ માટે તે પોતાના સુંદર અલંકારો વેચવા દે છે. ગમે તેવા રોગની ભયંકર પીડા યાતના સહન કરીને પણ આ ગુજરાતની નારી પોતાના ઘરકામ કરવામાં પાછી પીઠ દેખાડતી નથી. ગરીબાઈ, રોગો, તંગી, આધિભૌતીક દુઃખો, હાડમારીઓ એને હંફાવતા નથી. અજ્ઞાન, વ્હેમ અને તંગીના વાતાવરણ વચ્ચે પણ ગુજરાતની નારીનું હૃદય અતિ ઉચ્ચ છે. સહનશીલતા, ભોગ આપવો, અતિથીઓ પ્રત્યે સત્કાર બુદ્ધિ રાખવી એ ગુજરાતી સ્ત્રીઓના

સ્વાભાવિક ધર્મો છે. ભવ્ય ભાવના રૂપી સૂર્ય અજ્ઞાન અને વ્હેમના વાદળાંઓને વીખેરી સ્વયંમેવ પ્રકાશે છે.

ગુજરાતી નારી જો યોગ્ય વાતાવરણમાં મુકાય તો વિરાંગના બની શકે છે. એને જો ભીરૂ બનાવી હોય તો તેમાં આપણો જ દોષ છે. અસહકારના જમાનામાં ગુજરાતી નારીએ પોતાની તેજસ્વીતા, શક્તિ અને પાણી બતાવી આપ્યાં હતાં. એ સામી છાતીએ દંડા ખમી શકે, જેલમાં જઈ શકે, એકલી અટૂલી સામનો કરી શકે છે. વાતાવરણ અને સંયોગોમાં ગુજરાતી નારી સ્વત્વ બતાવી શકે છે. છેલ્લાં અમદાવાદના હુલ્લડમાં પણ કેટલીક ગુજરાતી મહિલાઓએ ભારે સરસ હિંમત બતાવી હતી.

મારા સ્નેહિ ભાઈ શ્રી નંદલાલ ઠક્કરે સ્ત્રીઓના ઉચ્ચ સંસ્કારોને પ્રતિબિંબીત કરતું આ પુસ્તક લખવા માટે જે તક આપી છે તેનો નિસ્વાર્થ અને નિર્વ્યાજ ભાવે લાભ લેતા મને આનંદ થાય છે. ગુજરાતી બ્હેનોને આથી યત્કિંચિત પણ લાભ થાશે તો મારી મહેનત સફળ થઈ ગણીશ. કલ્યાણમય ભાવનાથી લખાયલું આ પુસ્તક કલ્યાણમય સંસ્કારોનો વિકાસ કરો એવી પ્રભુ પ્રાર્થના છે.

नहि कल्याण कृत्कश्चि दुर्गतिं तात गच्छति

શ્રી કરાચી ૧૯૯૮ અક્ષયત્રતિયા. **ડુંગરસી ધરમસી સંપટ.**

આભાર દર્શન

શ્રી. રમણલાલ પી. સોની

શ્રી. ચાંપશી વી. ઉદ્દેશી
(તંત્રી 'નવચેતન')

શ્રી. નાગરદાસ ઈ. પટેલ

શ્રી. હીંમતલાલ પી. પરીખ

શ્રી. ઈ. એ. મોતીવાલા

શ્રી. હંસરાજ ત્રીકમદાસ

શ્રી. ઉષાકાંત જે. પંડ્યા
(તંત્રી 'રવિવાર')

શ્રી. દયાશંકર ભ. કવિ

શ્રી. ઇશ્વિરલાલ વીમાવાળા
(તંત્રી 'સ્ત્રીશક્તિ')

શ્રી. ચંદ્રકાંત જે. મ્હેતા
(સંચાલક 'સ્ત્રીબોધ')

શ્રી. મનુભાઈ સુ. શાહ

શ્રી. રતીલાલ જેચંદ દોશી

બહેન સીતાબહેન મૂલરાજ

શ્રીમતી સુશીલા બહેન દલાલ

શ્રી. ચંદ્રકાન્ત વકીલ (ભારત એજન્સી)

શ્રી. પ્રભુદાસ મહેતા (બંસી)

આ સર્વ શુભેચ્છકો જેઓએ આ પુસ્તકનાં પ્રકાશનમાં,
તેનું સ્વરૂપ ઘડવામાં જે કાંઈ ફાળો આપ્યો છે તે સર્વનાં
તેમજ

શ્રી. કુંઅરસી ધરમસી સંપટ

જેઓએ આ પુસ્તકની રચના કરી છે-તેઓના સહકાર
અને સહાનુભૂતિ બદલ ખૂબ જ આભારી છીએ.

પ્રકાશક

અનુક્રમણિકા

વિભાગ ૧ લો

આપણા તહેવારો ને વ્રતો

કુટુંબ નોંધ ઘરખર્ચ નોંધ

અલ્પના-બંગાળી રંગોળી

૨૩૭૨૮

સ્ત્રીઓની હસ્તકળા

(ભરત, શિવણ, ગુંથણ, વિ. વિ.)

ગૃહ શ્રૃંગાર

મોતીનાં તોરણ પડદા

વિભાગ ૨ જો

(ડુંગરસી ધરમસી સંપટ-રચિત)

પ્રકરણ ૧ લું
દીપિકા

પ્રકરણ ૨ જું
સુખી ગૃહ

પ્રકરણ ૩ જું
આદર્શ કુટુંબની અન્ય પ્રવૃત્તિઓ

પ્રકરણ ૪ થું
આદર્શ યુગલની પુત્રી

પ્રકરણ ૫ મું
મધુરીના વિદ્યાભ્યાસનો વિકાસ

પ્રકરણ ૬ ઠું

વિમળાગૌરીના સંસારનું સર્જન

પ્રકરણ ૭ મું
યુગલના સંસારની ચડતી

પ્રકરણ ૮ મું
સુખી ગૃહસ્થાશ્રમનું અર્થતંત્ર

પ્રકરણ ૯ મું
ઘરનું બજેટ

પ્રકરણ ૧૦ મું
મંડળ

પ્રકરણ ૧૧ મું
વિમળાગૌરીનું વક્તૃત્વ

પ્રકરણ ૧૨ મું
દાંતની સ્વચ્છતા

પ્રકરણ ૧૩ મું

નેત્રોની સંભાળ

પ્રકરણ ૧૪ મું
વાળની સંભાળ

પ્રકરણ ૧૪ મું
નાક કાનની સંભાળ

પ્રકરણ ૧૫ મું

શુદ્ધ હવાપાણી

પ્રકરણ ૧૬ મું

ભોજન, ખોરાક

પ્રકરણ ૧૭ મું
પીવાના પદાર્થો, ભોજનની સૂચનાઓ

પ્રકરણ ૧૮ મું
ગૃહ કેવું હોવું જોઈએ ?

પ્રકરણ ૧૯ મું
કપડાં

પ્રકરણ ૨૦ મું
કુટેવો, અજ્ઞાન, અને વહેમો

પ્રકરણ ૨૧ મું
આપણી સ્ત્રીઓના વર્ગો

પ્રકરણ ૨૨ મું
સાંસારિક બદીઓ

પ્રકરણ ૨૩ મું
આદર્શ ગૃહિણી

પ્રકરણ ૨૪ મું
સ્ત્રીઓનું શિક્ષણ

પ્રકરણ ૨૫ મું
બાળ કુમારિકાઓનું શિક્ષણ

પ્રકરણ ૨૬ મું
કુમારિકાને વસંતનો ઉદય

પ્રકરણ ૨૭ મું
આર્ય નારીના વિવાહનો ઉચ્ચ આદર્શ

પ્રકરણ ૨૮ મું
વિવાહ સંસ્કારની અધોગતિ

પ્રકરણ ૨૯ મું
ગૃહ કલેશ

પ્રકરણ ૩૦ મું
નવી નારી

પ્રકરણ ૩૧ મું

પ્રકરણ ૩૨ મું
વહુ સાસરામાં કેમ પ્રિય થાય?

પ્રકરણ ૩૩ મું
શરીરના અવયવોની રચના

પ્રકરણ ૩૪ મું

પ્રકરણ ૩૫ મું

ગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો

પ્રકરણ ૩૬ મું

પ્રકરણ ૩૭ મું
બાળ ઉછેર

પ્રકરણ ૩૮ મું
બાલ ચિકિત્સા

પ્રકરણ ૩૯ મું

સામાન્ય રોગો

ચામડીનાં દર્દો

અકસ્માતો

પ્રકરણ ૪૦ મું
સ્ત્રીઓ અને બેકારી

પ્રકરણ ૪૧ મું
બેકાર સ્ત્રી કુંટુંબનું પાલન કરે છે

પ્રકરણ ૪૨ મું
માંદાની માવજત

દરદીને આપવા યોગ્ય ખોરાક અને તે બનાવવાની રીત

પ્રકરણ ૪૩ મું
ઘરગથ્થુ ઔષધો

પ્રકરણ ૪૪ મું
કેટલાક ગૃહ ઉદ્યોગો

પ્રકરણ ૪૫ મું
ઘરમાં બનાવવાનાં શરબતો

સાચા શરબતોના પ્રયોગ

પ્રકરણ ૪૬ મું
સ્ત્રીઓના ખાસ રોગો
પ્રદર

સોમરોગ (જળપ્રદર)

રજોદોષ

યોનીરોગ

યોનિકંદ

ગર્ભિણીરોગ

ગર્ભચલન

ગર્ભસ્રાવ અને ગર્ભપાત

ગર્ભજ રોગ

સૂતિકારોગ (સુવારોગ)

સ્તનરોગ

સ્ત્રીઓના રોગોમાં પથ્ય અને અપથ્ય ચીજો

પ્રકરણ ૪૭ મું
ભોજન વિભાગ (રસોઈ ને રસોડું)

શા માટે ખાવું જોઈએ ?

પ્રકરણ ૪૮ મું
ફરસાણ, અથાણા, મુરબ્બાઓ, મિઠાઈ વિ. વિ.

પ્રકરણ ૪૯ મું

પાક

મુરબ્બા

ફરાળની ચીજો

પ્રકરણ ૫૦ મું

શરબતો

અથાણાં

પ્રથમ વિભાગ ૧૩૯ પાના
દ્વિતીય વિભાગ ૪૧૬ પાના

૫૫૫

કુલ્લે આ પુસ્તકનાં પાંચસેા પંચાવન પાના છે.

આપણા તહેવારો

ને

વ્રતો

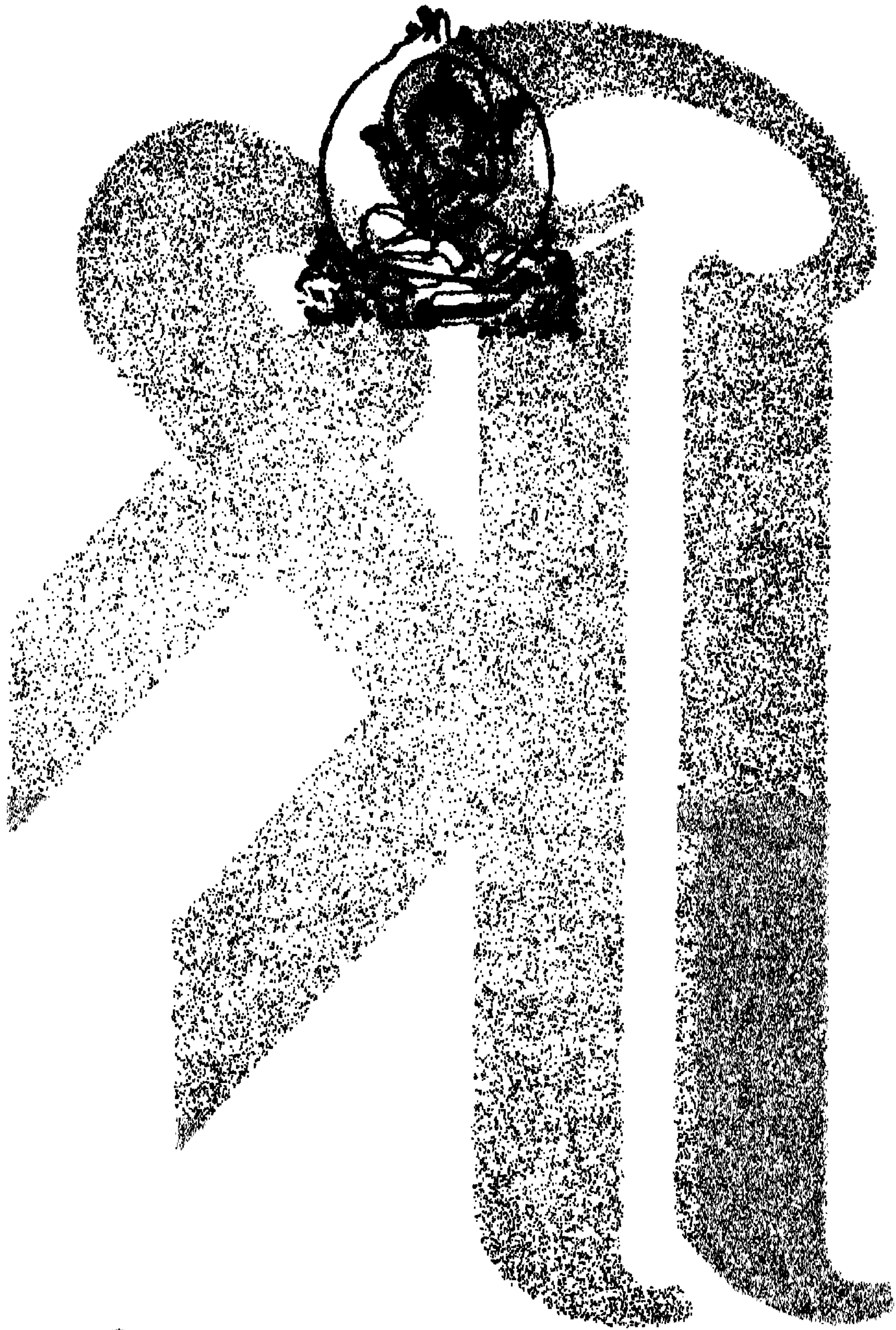


લક્ષ્મી પૂજન

સંસ્કારલક્ષ્મી પુસ્તક ધરાવતી દરેક બ્હેને પોતાની દુકાન અથવા પેઢી પર થતાં દિવાળીનાં શુભ લક્ષ્મીપૂજનમાં આ પુસ્તક અવશ્ય પૂજા માટે મોકલવું તેમજ પોતે પણ પૂજામાં જવું, ન જઈ શકાય તો પોતાના ગૃહમાં પણ લક્ષ્મી તેમજ શારદાપૂજન કરાવવું.

પૂજામાં ઉપયોગી થાય તે ઉદ્દેશથી સામેનું પાનું ગૃહની સંસ્કારલક્ષ્મી તરફનું પૂજનનું પાનું ગણી આપવામાં આવેલ છે. પ્રતીવર્ષ આ પાનું નવી નવી સાલ નાખી પુજી શકાય છે ને લક્ષ્મીપૂજનમાં અત્યારે ફક્ત મોટે ભાગે પુરૂષ વર્ગજ ભાગ લે છે તેની સાથે ગૃહની સંસ્કારલક્ષ્મીને પણ સાથે રાખવાનો ઉદ્દેશ સચવાય છે. સ્ત્રી લક્ષ્મી સ્વરૂપ હોઇ આવા પૂજનોમાં ગૃહની લક્ષ્મીની તેમજ બાળગોપાળની હાજરી અવશ્ય હોવી જ જોઇએ. આ શુભ શરૂઆત કરવી જરૂરી છે. આ વરસે ત્હમો શ્રદ્ધાપૂર્વક ઉપરના ઉદ્દેશથી ને ભાવનાથી લક્ષ્મીપૂજન કરો ને તમારે ત્યાં લક્ષ્મીવૃદ્ધિ ત્થા શ્રીવાસ થશે.

શ્રી લક્ષ્મી તથા શારદા દેવીના પૂજનનું પાનુ



અવિચલ વિરાજો અમ ગૃહે માત લક્ષ્મી

દર મહિનામાં આવતા તહેવારો તથા વ્રતો તેનાં મહાત્મ સાથે આપવામાં આવેલ છે.

કાર્તિક માસ

બેસતું વરસ સુદ ૧:—અન્નકુટ (ગોવર્ધનોત્સવ-બલી પડવો) નવા ઉત્સાહથી આખું વરસ સુખશાંતિમાં પસાર થાય તે પ્રકારનાં અરસ પરસનાં મુબારકબાદીનાં સંદેશાની આપલેથી આ દિવસની શરૂઆત થાય છે.

ભાઈબીજ સુદ ૨:—બધા ય તહેવારોમાં આ તહેવારની ભાવના કાવ્યમય છે, તેનું સ્થાન અનેરૂં છે. આ દિવસે ભાઈ બ્હેનને ત્યાં જમવાં જાય છે.

સગી બ્હેન ન હોય તો માશીની પુત્રી, કાકા-મામાની કે ફઈની પુત્રી અથવા તે પણ ન હોય તો અડોશી પડોશીની પુત્રીને પોતાની બ્હેન માને છે. ભાઈ આ દિવસે બ્હેનને કંઈક ભેટ આપે છે, ને બ્હેન ભાઈને ફુલહાર પહેરાવી તેનું મંગળ ઇચ્છે છે. (આ વિભાગનાં પેલા પાના પર આપેલું ચિત્ર જુઓ.)

બંધુ—ભગિની જે સાથે નાનાથી મોટા થયાં હોય ને બ્હેન શ્વસુરગૃહ સીધાવતાં વીખુટા પડયા હોય તેઓ આવા તહેવારોને બહાને મળે છે.

બંધુ ભગિની પ્રેમની—જીવંત પ્રતિમાસમા આ તહેવારમાં કાવ્ય છે, ભાવના છે ને કુશળચિત્રકારને માટે તેને મૂર્ત સ્વરૂપ આપવાની અનેરી સામગ્રી ભરી છે.

દેવદિવાળી યાને પ્રબોધિની એકાદશી:—અગીયારસ સુદ ૧૧

તુલસીવિવાહ સુદ ૧૧:—તુલસીવ્રત (રુકિમણી કૃષ્ણવિવાહ).

દેવદેવાળી:—ઘણા સ્થળે સુદ પુનમનાં ઉજવાય છે.

માગશર

ગીતા જયંતી સુદ ૧૧:—મોક્ષદા એકાદશી

દત્તજયંતી:—સુદ ૧૫

અડધા માગશરથી ધનુરમાસ શરૂ થાય છે તે અડધા પોષ સુધી ચાલે છે, જે સમય દરમ્યાન સ્ત્રીઓ જલાશય પર (નદી યા તળાવે) ન્હાય છે.

પોષ

મકરસંક્રાન્તિ:—(પતંગ ઉડાડવાનો દિવસ) મહારાષ્ટ્રમાં આ દિવસ તીળગુળ (કંકુ હળદર સમારંભદિન) મનાય છે. બંગાળમાં 'તિળુઆ સંક્રાન્તિ' કહેવાય છે.

પોષી પુનમ:—સુદ ૧૫

આ તહેવારને દિવસે ભાઇની બહેન આખો દિવસ ઉપવાસ કરી રાત્રે ચન્દ્રદર્શન કરતી વખતે ભાઇની સંમતિ લઇ જમે છે.

માહ

વસંત પંચમી:—(વસંતઋતુ પ્રારંભ) સુદ ૫

રથ સાતમ:—(સૂર્ય દેવનો તહેવાર) સુદ ૭

ભીષ્માષ્ટમી:—સુદ ૮

મહાશીવરાત્રી:—વદ ૧૪

ફાગણ

અહલીપહલી:—ફાગણમાસનાં અજવાળીયામાં આ રમત ગામડામાં છોકરીઓ ભેગી થઇ રમે છે ને ઘેર ઘેરથી અનાજ વિગેરે જે કાંઇ મેળવે છે તે બધું ભેગું કરી-ખજુર, શીંગ એવું કાંઈ લઇને ઉજાણી જેવો ઉત્સવ કરી ખાય છે. આ રમતમાં મોટે ભાગે કુમારીકાઓ ભાગ લ્યે છે.

હોળી સુદ ૧૫:—હુતાશણી-હોલિકા. (પુતના-વધદિન)

શિવાજી જયંતિ:—વદ ૩

દોલોત્સવ વદ ૧:—ધૂળેટી પડવો

ચૈત્ર

ધ્વજારોપણ (શાલિવાહન શકનો પ્રથમદિવસ જ્યોતિષના વરસની શરૂઆત) સુદ ૧

ગુડી પડવો:—સુદ ૧

રામનવમી:—સુદ ૯

હનુમાન જયંતી:—ચૈત્રી પુનમ સુદ ૧૫

વૈશાખ

ગણગોર:—(કુમારીકાઓનું વ્રત) ગૌરી ઉત્સવ સુદ ૩

અક્ષય્યતૃતીયાઃ—(અખાત્રીજ) સુદ ૩

પરસુરામ જયંતીઃ—સુદ ૩

ગણેશ ચતુર્થીઃ—(ગુજરાતીઓની) સુદ ૪

શંકરજયંતી (શ્રીમદ શંકરાચાર્ય)—સુદ ૧૦

નૃસિંહ ચઉદશ યાને નૃસિંહાવતાર ચતુર્દશીઃ—સુદ ૧૪

બોધિજયંતી—(ભગવાન ગૌતમબુદ્ધને જે દિવસે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થયેલ તે દિન) સુદ ૧૫

જેઠ

આ માસમાં સુદ ૧થી ૧૦ સુધીના દિવસો 'ગંગોત્સવ' ગણાય છે. દસમના દિવસે ગંગાજીનું આ ભૂમી પર અવતરણ થયું મનાય છે તેથી આ દિવસોમાં ગંગા સ્નાન કરવાથી પવિત્ર થવાય છે.

ભીમઅગીયારસઃ—(નિર્જલાએકાદશી) સુદ ૧૧

આ માસમાં નિર્જળા વ્રત કરવામાં આવે છે. જેમાં વ્રત લેનારને કોઈ નાવા માટે, જમવા માટે તથા દાતણ માટે કહે ત્યારે જ તે જમે છે ને પીએ છે અને કોઈ ન કહે તો નિર્જળા (પાણી સુદ્ધાં નહિં પીતું) રહે છે.

વટસાવિત્રી સુદ ૧૫ઃ—' સતીના સત આગળ મોતપણ હારી જાય છે ' આદર્શ રજુ કરતું સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓનું આ વ્રત સ્ત્રીઓના પતિવ્રતા ધર્મનો ઉચ્ચ આદર્શ રજુ કરે છે. આ દિવસે સાવિત્રી ચરિત્રનો મહિમા સમજવો જરૂરી છે.

અષાડ

મોળાકતઃ—(કુમારિકાઓનું વૃત) સુદ ૫ થી ૧૫ સુધી; અષાડ સુદ ૫ ને દિવસે જવારા વાવવામાં આવે છે. તે ઉગીને તૈયાર થઈ જતાં સુદ ૧૦ થી પુનેમ સુધી આ વ્રત ઉજવાય છે; જેમાં સવારે કુમારિકાઓ નદી યા તળાવે નાવા જાય છે ને કાંઠે માટીની ગૌરી મૂર્તી બનાવી તેનું પૂજન અર્ચન કરે છે ને ગાતાં ગાતાં પોતાના ભવિષ્યનું સુખ માંગે છે જેમાં પોતાના ભાવી પતિ, સાસુ, સસરા નણદી તથા સુખ સમૃદ્ધિની માગણી કરે છે તથા બપોરે એકજ વખત એક પથારી પર પાથ-

રણું કરી પેટ ભરી જમે છે. પુનેમને દિવસે જવારાને જળાશયમાં પધરાવી આવે છે.

મહાએકાદશી યાને દેવશયની એકાદશી—(ચાતુર્માસ પ્રારંભ) સુદ ૧૧

ગુરુપૂર્ણિમા:—(વ્યાસ પૂર્ણિમા) સુદ ૧૫ આ દિવસે જેને ગુરુ તરીકે સ્વીકાર્યા હોય તેનું પૂજન કરાય છે.

દિવાસો:અમાસ:—(એ વરત જીવરત વ્રત) આ વ્રત પરણેલી સ્ત્રીઓ પોતાના અખંડ સૌભાગ્ય-તથા પુત્ર ધનાદીની પ્રાપ્તિ માટે પાંચ વરસ સુધી કરે છે. તે દિવસે ઉપવાસ, પૂજા કરે છે ને સાંજે ફળાહાર કરી જાગરણ ઉજવે છે ને પાંચ વર્ષ પૂર્ણ થતાં આ વ્રતની પાંચ પાંચ ફળફુળ વિગેરે વહેંચી કે લુગડા વિગેરે ભોજન આપી બ્રહ્મભોજન કરાવે છે.

આ દિવસે નદી યા તળાવ (જળાશયમાં) પીપળાનાં પાનનું કોડીયા જેવું બનાવી તે પર ઘીનો દીવો પ્રકટાવી પાણીમાં મૂકાય છે.

શ્રાવણ

શ્રાવણી સોમવાર:—સુદ ૧ થી વદ ૩૦ સુધીમાં આવતાં સોમવાર પવિત્ર મનાય છે ને આ સોમવારોમાં ધાર્મિક કાર્યો ભાવના પૂર્વક કરાય છે.

વીરપસલી:—શ્રાવણમાસના અજવાળીયા રવિવારે વીરપસલીને દિવસે ભાઈ તરફથી બ્હેનને પસલી તરીકે કાંઈક ભેટ અપાય છે. ને દરેક બ્હેન આ દિવસે પોતાના ભાઈનું દીર્ઘાયુ ઇચ્છે છે.

મંગળાગૌરી:– મહારાષ્ટ્રમાં શ્રાવણમાસનાં દર મંગળવારે આ ઉત્સવ ઉજવાય છે.

નાગપાંચમી:–શુદ પાંચમ તથા વદ પાંચમ એમ બે નાગપાંચમ પળાય છે.

નોળીનોમ:—સુદ ૯ નિ:સંતાન સ્ત્રીઓ આ દિવસે ફકત જુવારનું ધારવડું કરીને જમે ને સંતાન પ્રાપ્તિ ઇચ્છે છે.

શ્રાવણીપૂર્ણિમા:—નારીયેળપૂર્ણિમા સુદ ૧૫

બળેવ:—આ દિવસે જનોઈ બદલવામાં આવે છે ને દરીયામાં સ્નાન કરી નારીયેળ પધરાવવામાં આવે છે. આ દિવસે સાગર પર્યટનનો પ્રારંભ કરવો ઇષ્ટ મનાય છે.

રક્ષાબંધન દીન:—સુદ ૧૫ તથા વદ ૧ના રક્ષા બાંધવામાં આવે છે.

બોળ ચોથ:—વદી ૪: રાતી ગાયનું વાછરડા સહીત પૂજન કરાય છે, તેમજ ઘઉં, ચાકુનું સુધારેલ તથા ખાંડેલ એવું વ્રત કરનારથી તે દિવસે ખવાતું નથી.

રાંધણછઠ:—વદી છઠના આ દિવસે સીતળા સાતમનાં ચૂલા ઠારવાના હોઈ રાંધી મુકવામાં આવે છે, ને સગડી ઠારી ધોઈ–લીંપીને રાખી મૂકાય છે, ને તેમાં આંબાની ગોટલી કંકુ વિ. છાંટી મૂકાય છે. ને તેનું પૂજન થાય છે.

સીતળા સાતમ:—વદ ૭ મનો આ દિવસ પોતાના બાળકને ઓરી, માતા, અછબડા ન થાય તે ખાતર શીતળા માતાની પૂજા કરવામાં આવે છે તથા આગલા દિવસનું રાંધેલ ટાઢું ખવાય છે. અને પોતાના બાળકનું દીર્ઘાયુ ઇચ્છવામાં આવે છે.

જન્માષ્ટમી:—ગોકુલાષ્ટમી (શ્રી કૃષ્ણ જયંતી) વદી ૮

શ્રાવણીઅમાસ:—આખા વરસમાં શ્રાવણમાસ તહેવારોથી ભરપૂર હોઈ અનેક ધાર્મીક કાર્યો ને વ્રતો આ માસમાં થાય છે. પવિત્ર જન્માષ્ટમી જેવો કૃષ્ણજયંતીનો તહેવાર આ માસમાં આવે છે. આ માસની પૂર્ણાહુતી શ્રાવણી અમાસે થતી હોઈ આ અમાસનું ખૂબજ મહત્વ છે

ભાદરવો

ગણેશચતુર્થી:—દગડાચોથ સુદ ૪ (મહારાષ્ટ્રીઓ આ દિવસે પોતાના ઘરમાં ગણપતીની મૂર્તિ લાવી અડવાડીયા સુધી ઉત્સવ ઉજવે છે.)

ઋષિપંચમી:—રખપાંચમ આ વૃત કરવાથી પાંચ પ્રકારના પાપો (રાંધતા, ખાંડતાં, પાણી ભરતાં, દળતાં, વાશીદું કાઢતાં)થી મુકત થવાય છે. તેમજ રજો દર્શન પ્રસંગે અજાણતાં ઘરમાં થયેલ સ્પર્શા સ્પર્શનાં પાતકનું નીવારણ થાય છે તેમ મનાતું હોવાથી આ વ્રત સ્ત્રીઓ ખાસ કરે છે.

ધ્રો આઠમ:—સુદ ૮ જે સ્ત્રી આ વ્રત કરે છે તેનો વંશ દુર્વા અથવા ધ્રોની માફક વૃદ્ધિ પામે છે એમ મનાય છે.

વામનદ્વાદશી:--સુદ ૧૨

અનંતચતુર્દશી:--શુદ ૧૪

પિતૃપક્ષ (સરાદીયાં) ભાદરવા સુદ પૂર્ણિમાથી શરૂ થઇ વદ અમાસે પૂર્ણ થાય છે. આ દિવસોમાં શ્રાદ્ધ કાર્ય કરવામાં આવે છે.

રેંટિયા બારસ:-વદી ૧૨ ગાંધીજીનો જન્મ દિવસ.

ગોત્રાટ : સુદ તેરસથી ચાર દિવસ પર્યંત આ વ્રત ઉજવાય છે. પહેલે દિવસે ગાયનું પૂજન કરી વ્રતની શરૂઆત કરે છે ને સમાપ્તી ને દિવસે ગોદાન બ્રહ્મભોજન વિગેરે કરે છે. સ્ત્રીઓ આ વ્રત સંતતિ તથા સંપત્તિ પ્રાપ્તી અર્થે કરે છે.

આસો

નવરાત્રિ:--સુદ ૧ થી ૯ સુધી આ નવ નોરતાના દિવસો શકિત પૂજાનાં દિવસો ગણાય છે. અંબાજીમા, કાળીકામા નું મહત્વ આ દિવસોમાં મનાય છે. રાસગરબાની રમઝટ બોલાવી સ્ત્રીઓ ઉલ્લાસે છે.

સરસ્વતીપૂજન:--સુદ ૮-૯

દશેરા અથવા વિજયા દશમી:—સુદ ૧૦ આ દીવસે 'સમી' પૂજન કરવામાં આવે છે. તથા વાહન ઘોડા વિગેરેનું પૂજન થાય છે. આ વીરતાનો તહેવાર છે તેથી આ દિવસે મર્દાનગીની રમતો ગોઠવાય છે, દેશી રાજ્યોમાં સ્વારી નીકળે છે. આ દીવસ 'સીમોલ્લંઘનનો છે: તેથી તે દીવસે થોડુંક આગળ વધવું જોઇએ. પ્રગતી કરવી જોઇએ.

શરદ પૂર્ણિમા અથવા માણેકઠારી:—સુદ ૧૫ આ દીવસે રાત્રે ખાસ કરી ને દૂધ પૌંઆ ખાવામાં આવે છે.

ચંદી પડવો:--વદ ૧ સુરત તથા તેની આસપાસના શહેરોમાં ચંદી પડવો ઉત્સાહપૂર્વક ઉજવાય છે.

વાઘબારસ:—વદ ૧૨

ધનતેરશ અથવા ધણતેરશ:—વદ ૧૩

કાળીચૌદશ:-વદ ૧૪

દિવાળી દીપોત્સવી દીપાવલી:—વદ ૩૦

શારદા તથા લક્ષ્મીપૂજનદિન

દિવાળીના તહેવારની શરૂઆત નવરાત્રથીજ થઇ જાય છે; પરંતુ ખરી રીતે ધનતેરશથી માંડી ભાઇબીજ સુધીનો પાંચ દિવસનો આ તહેવારનો ઉત્સવ મનાય છે.

આ દિવસોમાં લક્ષ્મી–ધન પ્રધાનપદ ભોગવે છે ને દરેક સ્થળે દીપમાળ પ્રકટાવાય છે. દીવાળીને દીવસે આખા વરસનું સરવૈયું વ્યાપારી ગણે છે. વ્યહવારમાં કડવાશ કે વેર વિખવાદ વરસ દરમ્યાન થયાં હોય તે દીવાળીને દીવસે બધું કાઢી નાખી સ્નેહગાંઠથી વધુ સંબંધ જોડવાનો હોય છે. બેસતાં વરસે હૃદયમાં જે કાંઇ થોડીઘણી કડવાશ હોય તે કાઢી નાખી નવા બેસતા વરસની પ્રગતિ ઇચ્છવાની હોય છે. દિવાળીનો તહેવાર સર્વ માન્ય તથા નાના મોટાં ગરીબ તવંગર શકિત અનુસાર એક સરખો ઉજવે છે. આ તહેવાર કરતાં વધુ પવિત્ર બીજો કયો દિવસ હોઈ શકે ? લક્ષ્મીપૂજન વખતે જે આનંદ–જે ઉલ્હાસ ને જે સ્વચ્છતા અને પ્રેમભર્યું વાતાવરણ જોઇએ તે ભાવના આ દિવસોમાં રચાય છે. આમ વરસનો છેલ્લો દિવસ પૂર્ણ થાય છે.

પુરુષોત્તમમાસ

દરત્રણ વરસે એક માસ અધીકમાસ યાને પુરુષોત્તમ માસ આવે છે. આ માસમાં વ્હેલા ઉઠી જળાશયે ન્હાવા જાય છે. એક વખત જમવાનું હોય છે. પથારી વગર નીચે સુવાનું ને તુલસી પીપળાની પુજા, તેમજ પુરૂષોત્તમ માસની કથા, મુગ્ધાની કથાનું વાચન–પારાયણ વિગેરે થાય છે અને ધર્મ ક્રિયાઓ વિગેરે કરાય છે.

જૈનભાઈઓનાં તહેવારો

કારતક વદ ૧૦:— શ્રી મહાવીર પ્રભુએ દીક્ષા લીધી હતી.

કાર્તકીપૂર્ણિમા:—આ પુનેમથી શેત્રુંજય પર્વતની યાત્રા શરૂ થાય છે.

માગશર વદી ૧૦:–૨૩ મા તીર્થંકર શ્રી પાર્શ્વનાથ પ્રભુનો જન્મ દિવસ.

પોષ વદ ૧૩:—પ્રથમ તીર્થંકર શ્રી ઋષભદેવ ભગવાન (આદિનાથ) મોક્ષે પધાર્યા.

મહા વદી ૧૧:—પ્રથમ તીર્થંકર શ્રી ઋષભદેવ ભગવાનને કેવળજ્ઞાન થયું.

ફાગણ વદી ૮:—શ્રી રીખભદેવનો જન્મ ને દિક્ષા દિવસ કેશરીયાજી (મારવાડ પાસે)માં મહોત્સવ પળાય છે.

ચૈત્ર સુદ ૭:—થી પૂર્ણિમા સુધી નવપદનું ઓળીનું વ્રત મનાય છે. જે દિવસે એક વખત મોળું ખવાય છે.

ચૈત્ર સુદ ૧૩:—શ્રી મહાવીર જયંતી–શ્રી મહાવીર પ્રભુનો જન્મદિવસ.

ચૈત્રીપૂર્ણિમા:—આ પણ જૈન તહેવાર છે.

વૈશાખ સુદ ૩:—ઇક્ષુ તૃતીયા: જે દિવસે શ્રી ઋષભદેવજીએ (આદીનાથે) શ્રેયાંસ કુમારને હાથે એક વરસના તપનું પારણું શેરડીનાં રસથી કર્યું હતું.

અષાડ સુદ ૧૪:—આ ચૌદશથી ચાતુર્માસની શરૂઆત થતી હોવાથી ચોમાસી ચૌદશ ગણાય છે એટલે આ દીવસથી લીલોત્રી ખવાતી નથી. ન ખાવાની બાધા લેવાય છે તથા સાધુ મુનીઓ વિહાર ન કરતાં એક સ્થળે રહે છે તેમજ શ્રાવકો યાત્રાઆદિ બંધ રાખે છે.

અષાડી પૂર્ણિમા:—કાર્તિકી પુનેમથી શરૂ થયેલ શેત્રુંજય પર્વતની યાત્રા આ પૂર્ણિમા ગયા બાદ પૂર્ણ થાય છે.

શ્રાવણ વદ ૧૩ થી સ્થાનકવાસી જૈનનાં પર્યુશણ શરૂ થઇ ભાદરવા વદ ૫નાં પૂર્ણ થાય છે.

દહેરાવાસી જૈનોના પર્યુશણ શ્રાવણ વદ ૧૨થી શરૂ થઇ ભાદરવા સુદ ૪ના પૂર્ણ થાય છે. આ દિવસો દરમ્યાન મોટા ભાગે નાના મોટા સર્વ ઉપવાસ કરે છે.

આસો સુદ ૭:—થી પૂર્ણિમા સુધી નવ પદજીની આંબીલની ઓળી કરાય છે.

આસો વદ અમાસ:—શ્રી મહાવીર મોક્ષ તિથી.

રાષ્ટ્રીય તહેવારો

તિલક પુણ્યતિથીઃ—"સ્વરાજ્ય એ અમારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે." એ ભાવના પ્રજામાં રેડનાર સ્વ. લોકમાન્ય તિલકની પુણ્ય તિથિ ઑગસ્ટ ૧ લીના રાખવામાં આવી છે.

દેશબંધુ પુણ્યતિથિઃ—દેશબંધુ ચિત્તરંજનદાસ જેણે દેશલાગણીથી વકીલાત છોડી ગરીબોની સેવા કરવા દીક્ષા લીધી ને પોતાના ઘર વિગેરે કોરટે લીલામ કર્યાં તે હસતે મોંએ જોઈ તથા અપૂર્વ ત્યાગ વૃત્તિ દાખવી દેશભાઇની સેવા કરી દેશબંધુ બન્યા તેમની પુણ્યતિથિ જૂન ૬ ઠ્ઠીના રાખવામાં આવી છે.

રાષ્ટ્રીય સપ્તાહઃ—એપ્રીલ ૬ તારીખથી ૧૩ તારીખ સુધીનુ આ સપ્તાહ મનાય છે. સ્વરાજ્ય સ્થાપના કરવા માટે આ સપ્તાહ ઉજવાય છે. આ સાત દિવસો દરમ્યાન રચનાત્મક કાર્યક્રમને વેગ મળે તેવી દરેક શરૂઆત સત્ય અહિંસા તથા સંયમના પાયાપર થવી જોઇએ. ખાદી ઉત્પાદન તથા વેચાણને વેગ મળવો જોઈએ. આ સપ્તાહની શરૂઆત જલિયાંવાળા બાગની કતલ પછી થઈ છે ને તેને સ્વરાજ્ય—સપ્તાહ ગણવામાં આવે છે એટલે કે સ્વરાજય પ્રાપ્તી માટે આપણી તૈયારી કરવાનું અઠવાડીયું. આ સપ્તાહની ઉજવણી માટે પૂજ્ય ગાંધીજીની દોરવણી કાયમ મળે છે.

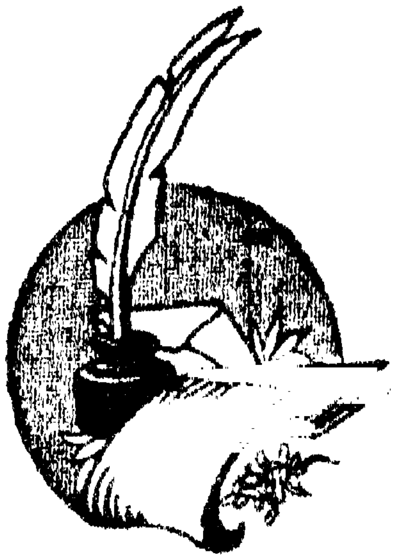
મુસલમાનભાઇઓના તહેવારો

બકરીઇદઃ—પવિત્ર ઇબ્રાહીમ પુરુષે ખુદાને સર્વસ્વ અર્પણ કરેલું તેનો સ્મારકદિન

મહોરમઃ—પેગમ્બરની આજ્ઞા ને ઉપદેશ ખાતર જાનફેસાન કરનાર શહીદોનો આ સ્મારક દિન છે. આ દિવસ ઇસ્લામીભાઇઓ માટે એક શ્રાદ્ધનો દિવસ છે.

બારેવફાતઃ—મહમદ પયગમ્બરના જન્મ તથા મરણનો દિવસ.

રમજાન ઇદઃ—આ પણ જાહેર તહેવાર છે.



કુટુંબ નોંધ

ઘરખર્ચ નોંધ

●

સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથાનો જેમજેમ નાશ થતો ગયો તેમ તેમ અત્યારે આપણે આપણા વડીલો—પૂર્વજો સંબંધીની માહિતી તથા તેમની સમૃદ્ધિ ભૂલતા લાગ્યા છીએ. ઘણાંખરાને પોતાનાં પૂર્વજોનાં નામકામ સુદ્ધાં યાદ નથી હોતાં. અલબત્ત જ્યાં સંયુક્ત કુટુંબોનો વસવાટ છે ત્યાં વૃદ્ધો પાસેથી કુટુંબ તવારીખ સાંભળવા મળે છે. પરંતુ મોટે ભાગે પિતાનાં પિતા ને તેનાં પિતાનાં નામથી આગળની માહિતી ભાગ્યેજ કોઈને યાદ હોય છે. જો દરેક ગૃહમાં કુટુંબ નોંધની પદ્ધતિ રાખવામાં આવે તો નવી પ્રજાને તે ઘણી જ ઉપયોગી થાય છે. ને આવી નોંધો પૂર્વજોની કારકીર્દી જાણવા માટે ખૂબ જ માર્ગદર્શક થઈ પડે છે. આ પદ્ધતિ દરેક કુટુંબમાં દાખલ થાય તે ઇચ્છવાયોગ્ય છે. બની શકે તો આ રીતે અનેક ઉપયોગી માહિતીવાળો કુટુંબ નોંધનો અલગ ચોપડો જ દરેક ગૃહમાં હોવો જોઈએ. તેમ ન બને ત્યાં આ કુટુંબનોંધની તુરત જ શરૂઆત કરી શકાય તે ઉદ્દેશથી આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કરનારે (ખરીદનારે) નીચેની નોંધમાં વિગતો લખી રાખવી. આ વિગતો પ્રાથમીક જ છે. કુટુંબજ્ઞાન અંગેની અનેક માહિતી આવી નોંધોમાં લખી શકાય છે. આજથીજ આ રીતની શરૂઆત કરો ને તમારા વારસદારો પણ આ પદ્ધતિ ચાલુ રાખે તેવી કેળવણી આપો.

[આ નોંધ ગૃહીણી તરફથી લખાય તે રીતે આપી છે.]

આ નોંધ લખાયાની મીતિ..............તારીખ..............

ગૃહસ્વામીનું નામ..

ગૃહપિતા (સસરા) નું નામ..

ગૃહસ્વામીનાં કાકાનું નામ..

દાદાજી (સસરાના પિતાજી)નું નામ..

દાદાજીના પિતાનું નામ..

ગૃહસ્વામીનાં માતુશ્રી (સાસુજી)નું નામ..

ગૃહસ્વામીનાં બ્હેનોનાં (નણંદો) નામો..

....

....

ગૃહસ્વામીનાં ભાઈઓ (દીયર)નાં નામો..

....

....

ગૃહસ્વામીનું મૂળવતન..............હાલનું નિવાસસ્થાન..............

ગૃહસ્વામીનું જન્મસ્થાન.............. ..જન્મ તિથી..............

ગૃહસ્વામીનું લગ્ન સ્થળ..............લગ્ન દીન..............

....

....

ગૃહસ્વામીની અટક (કુળનામ)..

ગૃહસ્વામીનો અભ્યાસ..

દાદાજીનો ધંધો.............. ...ગૃહસ્વામીનો ધંધો..............

ગૃહલક્ષ્મીનું નામ અ. સૌ..

ગૃહલક્ષ્મીનાં પિતાનું નામ...................અટક.......................

ગૃહલક્ષ્મીના કાકાનું નામ..

ગૃહલક્ષ્મીના માતુશ્રીનું નામ...

ગૃહલક્ષ્મીના ભાઈઓનાં નામ...

....

....

ગૃહલક્ષ્મીની બહેનોના નામ...

....

....

ગૃહલક્ષ્મીનું જન્મ સ્થાન..................જન્મ તીથી......................

પુત્ર જન્મ સ્થળ.........જન્મ તીથી......સમય.........................

....

પુત્રી જન્મ સ્થળ.........જન્મ તીથી.........સમય.....................

....

ગૃહલક્ષ્મીનો અભ્યાસ...

પુત્રનો અભ્યાસ...

પુત્રીનો અભ્યાસ..

આ કુટુંબ નોંધ ઉપરાંત ચીરસ્મરણીય યાદગીરી તરીકે આવા કુટુંબ નોંધવાળા ચોપડામાં કુટુંબના દરેક સભ્યોની છબીઓ (ફોટાઓ) લાંબા સમય સુધી સચવાઈ રહે તે રીતે ચોંટાડવી રાખવી જોઈએ. કુટુંબ વાત્સલ્યતા ને સ્નેહ સ્મરણોની મીઠાં સ્નેહ સ્મરણોની મૂર્તીસમી આ છબીઓ ઘણી વખત ભવિષ્યની પ્રજાનો હુંફાળો થઈ પડે છે છબીઓ

વ્યવસ્થિત ચીટકાવી તેની નીચે નામ લખવાં જોઈએ. આ રીતથી કુટુંબ ઓળખ માટે ગૃહમાં પ્રવેશ કરનાર દરેક મીજમાન આ નોંધથી બધો પરિચય મેળવી શકે છે. છબીઓ ગોઠવવાની રીત તથા તે છબી તરફની લાગણી વ્યક્ત કરવા માટે ઘણું ઘણું કરી શકાય છે.



અમારા પૂજ્ય દાદા
શ્રી........



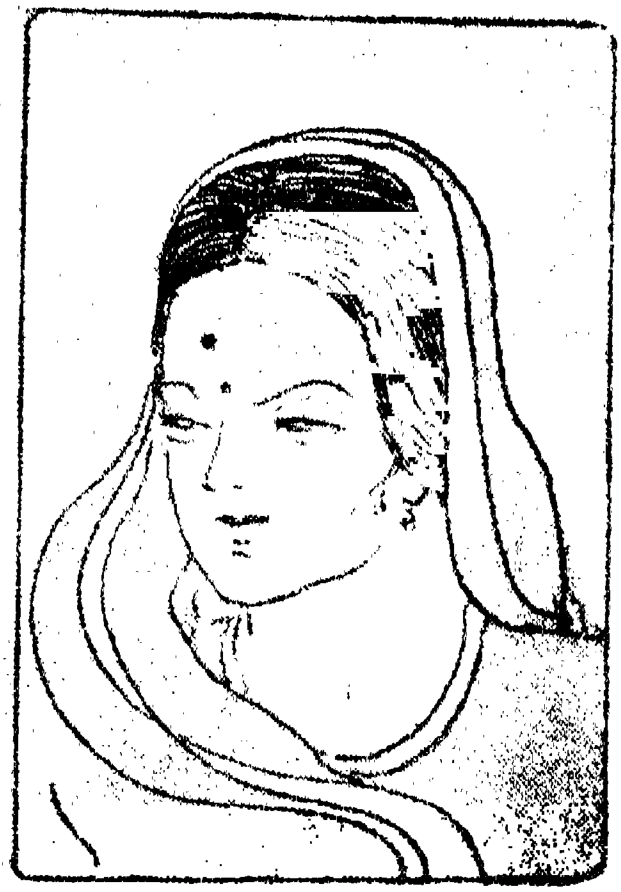
અમારા પૂજ્ય દાદીમા
તીર્થસ્વરૂપ.........

આ છબીને મોટી કરાવી મઢાવીને ગૃહનાં મુખ્ય ઓરડામાં લટકાવી મૂકાય છે. ને તેમના તરફ પૂજ્ય ભાવવ્યક્ત કરવા માટે મઢેલી છબીને હાર પહેરાવી વડીલનાં સંસ્કારોને ઝીલાય છે તથા તેમને યાદ કરી કુટુંબનાં બાળકો તેમનાં જેવા થવા પ્રયાસ કરે છે. ને પોતાના કુટુંબનો ભવ્ય ભૂતકાળ તેને પ્રેરણા આપે છે.

વડીલોનાં સંસ્કાર વારસાને ઝીલી આ નવી પ્રજા સંસારને સ્વર્ગસમું બનાવી ગૃહસ્થધર્મ પાળે છે ને નવસર્જન કરે છે. ને દરેક પ્રકારનાં નાગરિક ધર્મ–ફરજ બજાવી કુટુંબ વૃક્ષનો વેલો વધારે છે.કીર્તિ સંપાદન કરે છે.



ગૃહસ્વામી, શ્રીમાન.........



ગૃહલક્ષ્મી, શ્રીમતી.........



અમારા ઘરનો આનંદ
ચી. ભાઈ...............
ઉંમર વરસ...............



સદાય હસતી ને હસાવતી
અમ ગૃહકુંજની કોકીલા
ચી. બહેન......ઉંમર વરસ......

આ રીતે કુટુંબના દરેક સભ્યની યાદગીરીઓ મીઠાં મધુરાં સ્મરણો સાથે જાળવી રાખી શકાય છે.

કુટુંબ મીલ્કત નોંધ

સ્થાવર............................ સ્થળ..

ખરીધાની કિંમત..................ખરીધાની મીતિ..............

શેરો................કંપનીનામ..

નંબર..

....

ઝવેરાત..

....

દાગીના..

....

વિમાની પોલિસી..

કંપનીનું નામ..............................

પોલીસી નંબર..............................

પ્રીમીયમ ભરવાની તારીખ....................

....

....

કુટુંબની અન્ય માલ મીલ્કત

ની વિગત નીચે લખવી.

ઘર ખર્ચની વહેંચણી.

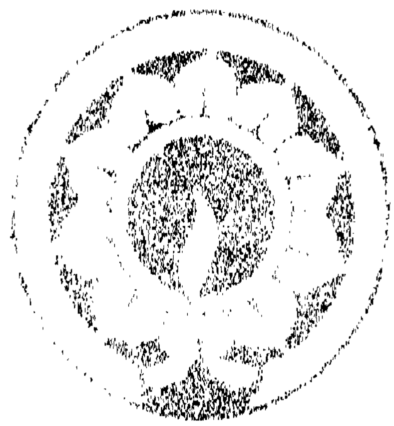
આવકની ગણત્રી ન કરતાં નોંધ કર્યા સિવાય ગમે તેમ ખર્ચ કરનાર ગમે તેટલાં ધનવાન હોય તોપણ તેમનું ધન ખૂટી જાય છે. જ્યારે આવક તથા ખર્ચનો નિયમિત હિસાબ રાખનાર થોડું ઘણું પણ બચાવી શકે છે ને સુખથી જીવન પસાર કરી શકે છે. ગૃહસ્થામાં જ્યાં હિસાબી ન હોય ત્યાં ગૃહિણીની ફરજ છે કે ઘર ખર્ચનો હિસાબ રાખવો. આવકની અનુકૂળતા મુજબ નીચેની ગણત્રી મુજબ ભાગ પાડી નાખવા એટલે કે સો રૂપિયાની આવક હોય તો તેમાંથીઃ—

ટકા ૧૫) ભાડું અથવા ઘરનાં મકાન હોય તો તેના રીપેરીંગ.
,, ૫૦) અનાજ, દૂધ, ખોરાકી પદાર્થો.
,, ૧૫) કપડાં, કેળવણી, તથા અભ્યાસ ખર્ચ.
,, ૫) પુસ્તકો, વર્તમાનપત્રો તેમજ શિષ્ટ સાહિત્યમાં.
,, ૫) ઘરનાં બાળકોના નામે બચાવી જુદા કાઢવા આ રીતે બચેલી રકમ બાળકો મોટા થતાં તેમના માટેનાં ઉપયોગી કાર્યોમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે.
,, ૧૦) બચાવ ખાતે અથવા વીમા ખાતે.

૧૦૦)

આ ગણત્રી લક્ષમાં રાખી આવક મુજબ ખર્ચ કરવો ને દરરોજ રાત્રે પાકા વ્યાપારીની માફક પાઈએ પાઈની નોંધ લખવી. આ નીયમીતતા ઘરના વ્યવહાર માટે ખૂબજ જરૂરી છે. આ રીતે નોંધ રાખવાથી ખોટે રસ્તે પૈસા ખરચાતા હોય તો બચાવી શકાય છે. આ સિવાય ઘરમાંથી વાપરવા ઉછીની આપેલ ચીજોની નોંધ રાખવી. ધોબીને ધોવા માટે અપાતા કપડાં નોંધીનેજ આપવાં જોઈએ. પોતાના બાળકો, નોકરો તેમજ મહેતાજી વિગેરેને જે જે રકમ ઘરખર્ચ માટે અપાય તેનો દરરોજ હિસાબ લેવાવો જોઈએ. ને તેનો હિસાબી ચોપડો જુદો રાખવો જે પ્રતિવર્ષ બદલવો.

અલ્પના

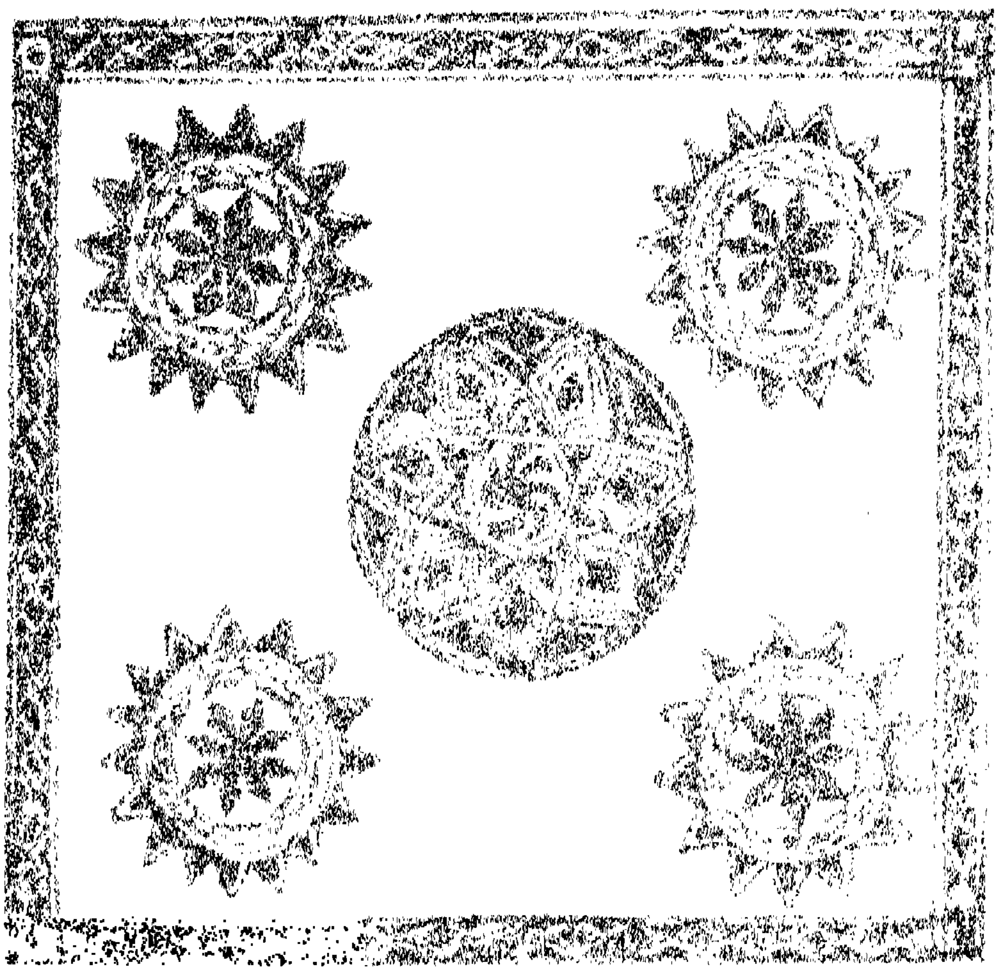


બંગાળી રંગોળી

*

અલ્પના

બંગાળી ભાદ્રપદ માસના એક ગુરૂવારની સવાર હતી અમારા ઘરની દેવી લક્ષ્મીની સોને રસેલી મૂર્તિ જે ઓરડામાં



[illegible] 'અલ્પના'

મૂકી હતી તે ઓરડાની જમીન તરફ મારી નજર પડી. એ મૂર્તિની સન્મુખ ભોંય ઉપર, મારી નાની બ્હેન ચિતરામણ કરી રહી હતી. અમારી બંગાળી ભાષામાં અમે એને 'અલ્પના' કહીએ છીએ. ચોખાના આટા વડે આ અલ્પના અથવા રંગોળી પૂરવામાં આવે છે. મારી નાની બ્હેનની સુંદર આંગળીઓ આ ચિતરામણ દોરતી વેળા એટલી ઝડપથી અને કલાત્મક રીતે કામ કરતી હતી અને એ ચિતરામણની

'ડીઝાઈન' મારી બહેન એટલી બધી આકર્ષક બનાવી રહી હતી કે હું એ બધું ધ્યાનપૂર્વક જોયા વગર રહી શક્યો નહિ.

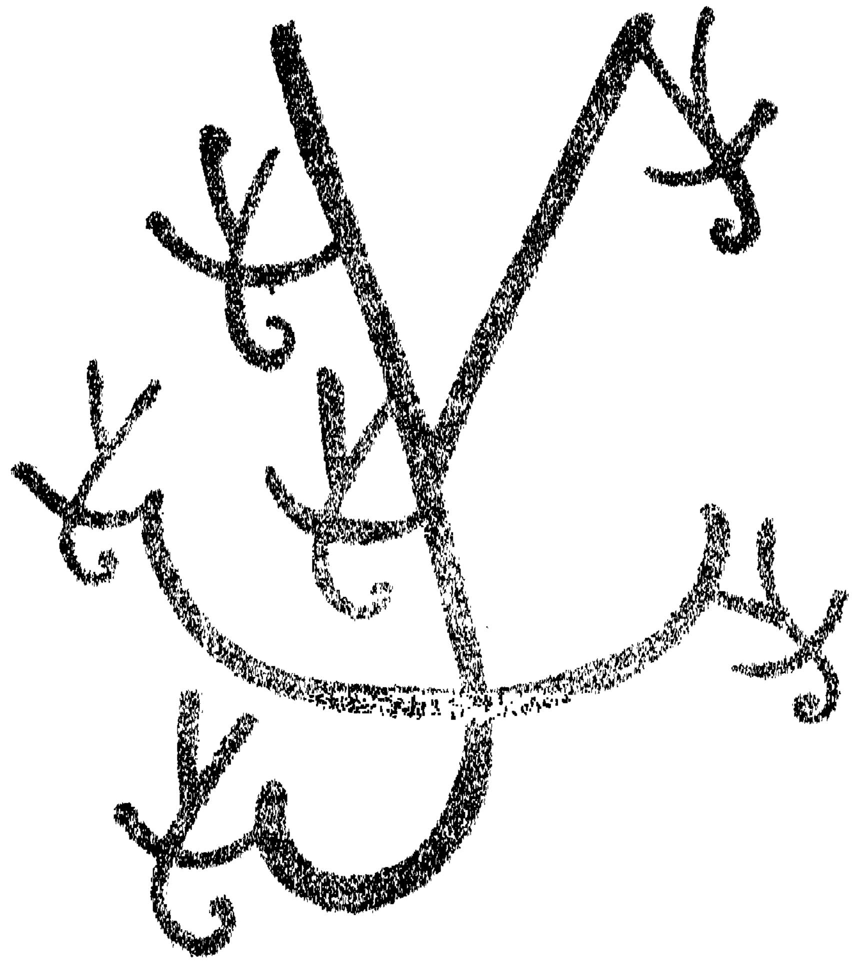
કોઈપણ વિદેશી કલાની અસર હેઠળ આવ્યા વગર બંગાળી ગૃહોમાં બંગાળની આ લોકકલા અથવા ગ્રામ્યકલા 'અલ્પના' હજી પણ એવી ને એવી જ જળવાઈ રહી છે તે આપણી બંગ ગૃહિણીઓ અને બહેનોને આભારી છે. મારે મન તો આ રંગોળી પણ એક પૂજાની જ વસ્તુ છે. દેવ કે દેવીની પૂજા કરવા માટે જે જે સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેમાંનું એક સાધન આ 'અલ્પના' છે.

લક્ષ્મી દેવી માટે પૂરેલી આ રંગોળીનો ઊંડો અભ્યાસ કરતાં મને જણાયું કે તેની 'ડીઝાઈનો'માં લક્ષણસૂચક, તેનાં ચિહ્નોમાં અને મનુષ્ય તથા પશુઓની તેની આકૃતિઓમાં એ લક્ષ્મી દેવીનું અમારા ગૃહમાં થનારૂં આગમન સૂચવવામાં આવ્યું હતું. દરવાજાથી છેક મૂર્તિ સુધી ગોળાકાર લીટીઓ, વળાંકભરેલી રેખાઓ, વચ્ચે વચ્ચે આંકેલાં પગલાંઓ અને ચોખાના છોડવાની દોરેલી આકૃતિઓ; એ સર્વથી લક્ષ્મી દેવીનો ગૃહપ્રવેશ વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો હતો.

જે સ્થળે લક્ષ્મીદેવીની પૂજા કરવામાં આવે છે તે સ્થળે ભોંય પર મોટી, સુંદર 'અલ્પના' પૂરવામાં આવે છે, જેમાં એ દેવીના અલંકારો તથા દેવીએ ધારણ કરેલી અન્યાન્ય વસ્તુઓની આકૃતિઓ દોરવામાં આવી હોય છે.

બંગાળનાં ગામડાંની છોકરીને તમે 'Born Artist' કહી શકો. કોઈ પણ શાળામાં કલાનું કશું શિક્ષણ લીધા

વિના એ બંગ બાલિકા વારતહેવારે પોતાનાં ગામડાંની ભીંત પર અથવા પોતાની ઝુંપડીની ભીંત પર અલ્પનાની સુંદર આકૃતિઓ દોરે છે અને એ રીતે ઘર કે આંગણુંને સુશોભિત બનાવે છે. એ બાળાના ગ્રામ્ય જીવનમાં આ ‘અલ્પના’ કોઈક છૂપી આસક્તિ સરખી છે. આ આસક્તિ તેની આંતરિક ભાવનાને વ્યક્ત કરે છે. આ ભાવના તેને મન જેટલે અંશે આનંદજનક છે તેટલે જ અંશે તેનાં હૃદયની ઊર્મિઓને વ્યક્ત કરનારી છે. ‘અલ્પના’ દોરીને એ બાળા પોતાના ભાવનાશીલ અને



[illegible] માતાનાં પ્રતીક સમું
‘અલ્પના’નું ચિત્રણ

પ્રેમાળ હૃદયની ઊર્મિને માર્ગ આપે છે અને એ રીતે આત્મતૃપ્તિ અનુભવે છે. જે પ્રકૃતિને પોતે જુએ છે તે પ્રકૃતિ પોતાનાં દૈનિક જીવન સાથે કેવી નિકટતાથી જોડાયેલી છે તે દર્શાવવા અને ભવિષ્યે સુગૃહિણી બની પોતાના વ્યક્તિત્વમાં પવિત્રતા અને પોતાનાં ભાવિ ગૃહમાં રૂપબુદ્ધિ (Aesthetic sense) જાળવવાનો પોતાનો મનોરથ વ્યક્ત કરવા આ પવિત્ર અને કલાભરી રંગોળી એ ગ્રામ્યબાળાને મન જીવનનો કોઈક પવિત્ર આનંદ છે.

ખરૂં કહીએ તો નારી જન્મથી જ કલાકાર છે. નારી પોતાની પ્રેરણાથી જે વિસ્તારમાં પોતે વસે છે તેટલા વિસ્તારને સુશોભિત અને અલંકૃત બનાવી સૌન્દર્યને સમગ્ર રૂપે જન્મ આપે છે. કલાનો જન્મ એ સ્ત્રીત્વમાંથી જ થયો છે.

હિંદમાં અને પૂર્વના ઘણાખરા દેશોમાં કલા ધર્મ સાથે સંબંધ ધરાવે છે અને ધર્મમાં અનહદ શ્રદ્ધા ધરાવતી આપણા દેશની સ્ત્રીઓ પોતાનાં ઘરને રંગોળીથી અને બીજાં સુશોભનોથી શણગારીને પોતાના ધર્મપ્રેમનો ઉભરો ઠાલવે છે.

બંગાળના હિંદુઓની એકેએક સામાજીક અને ધાર્મિક

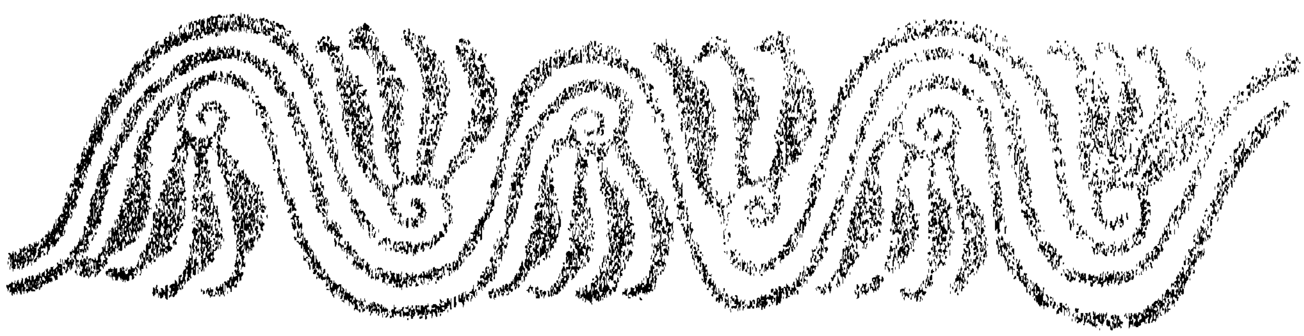


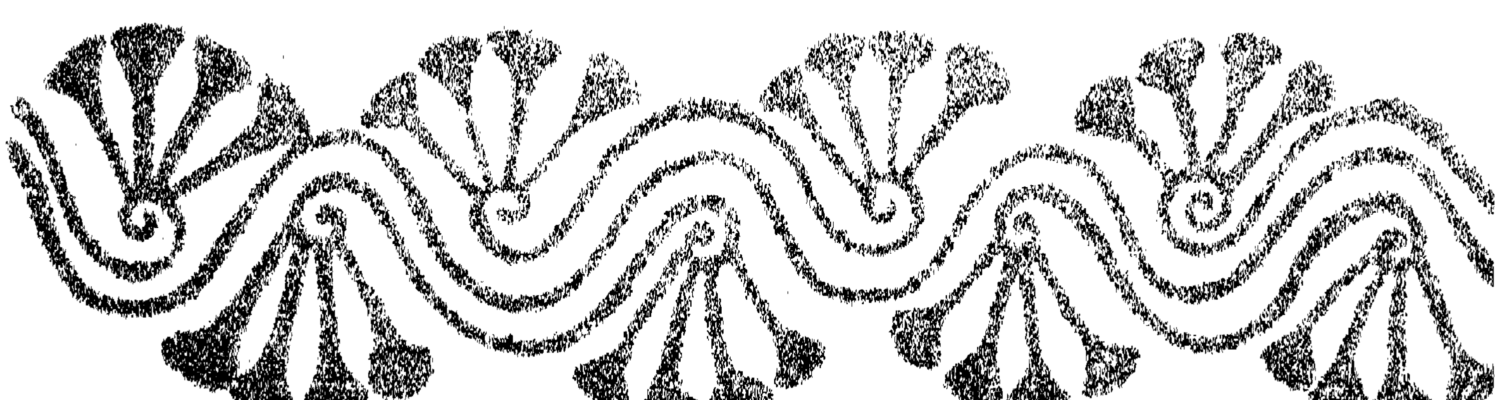
બેસવાના પાટલા પર દોરવામાં આવેલી બંગાળની સુંદર 'અલ્પના'

વિધિમાં અલ્પના આગળ પડતું સ્થાન ધરાવે છે. બંગાળી ગૃહમાં કુળદેવીની પૂજા હોય કે લગ્ન હોય, બાળકનો જન્મ

દિવસ હોય કે બાળકને અન્ન ચટાડવાની વિધિનો દિવસ હોય અથવા બીજી ગમે તે પ્રકારની પૂજા હોય કે ગમે તે વ્રત હોય તે પ્રસંગે બંગાળની આ રંગોળી એ પવિત્ર વિધિનું એક અંગ બની રહે છે. અને આ 'અલ્પના'ને જન્મ આપનાર, જીવાડનાર બંગાળના સ્ત્રીવર્ગે જ સંપૂર્ણરૂપે આ કાર્યનો ભાર પોતાને હસ્તક રાખ્યો છે.

આપણા દેશમાં પરણેલી તેમજ કુંવારી કન્યાઓ લગભગ દરેક મહિને એકાદ વ્રત પાળે છે. આ જમાનામાં હવે નામ માત્રમાં રહી ગયેલાં આવાં ધાર્મિક વ્રતો પાછળનો ઉત્સાહ હવે માત્ર ગામડાંઓની કન્યાઓ જ દાખવે છે. આવાં ઘણાખરાં વ્રતોમાં 'અલ્પના'નું સ્થાન મહત્વનું છે. બંગાળનાં ગામડાંઓમાં વ્રત વેળાએ કન્યા જે પ્રતિજ્ઞા (વ્રત) કરે છે

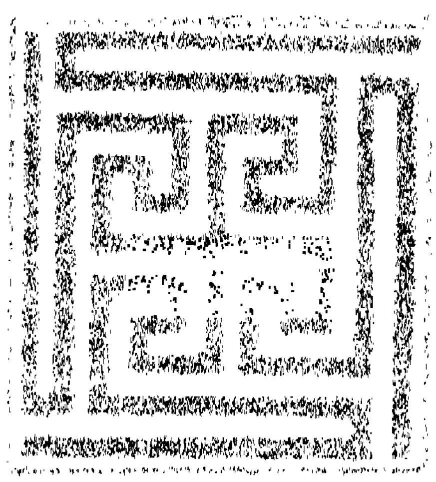




'અલ્પના'ની બે જુદી જુદી 'ડીઝાઈનો'

તે પ્રતિજ્ઞાને 'અલ્પના'ની સુશોભિત આકૃતિઓમાં પણ એ કન્યા વ્યક્ત કરે છે.

આ લેખ જોડે મૂકેલાં ચિત્રો પરથી વાચકો ' અલ્પના ' માં રહેલી કલા અને ચારૂતાનો ખ્યાલ કંઈક અંશે પામી શકશે. ફુલો, નદીઓ અને તરૂવરો જેવી માનવીના રોજના ઉપાયોગમાં આવતી વસ્તુઓ અને ઘરમાં પાળવામાં આવતાં પશુપંખીઓ ગ્રામ્ય જનતા જોડે સંકળાયેલાં હોય છે. આ સર્વ ' અલ્પના 'ની જુદી જુદી આકૃતિઓમાં જુદે જુદે અવસરે સ્થાન પામે છે.



સ્વસ્તિક

કેટલીક વાર બંગ મહિલાઓ ' અલ્પના ' માટેની નવી ડીઝાઈનો પણ સર્જે છે. જુદી જુદી વિધિઓ પ્રસંગે આપણી ગ્રામ્ય સ્ત્રીઓ એ વિધિને અનુરૂપ ચિત્રાકૃતિઓ અને ચિત્રચિહ્નો દોરે છે, બંગાળની અત્યારની રંગોળીનાં સવ ચિહ્નોમાં સ્વસ્તિકનું ચિહ્ન અગ્રપદે છે.

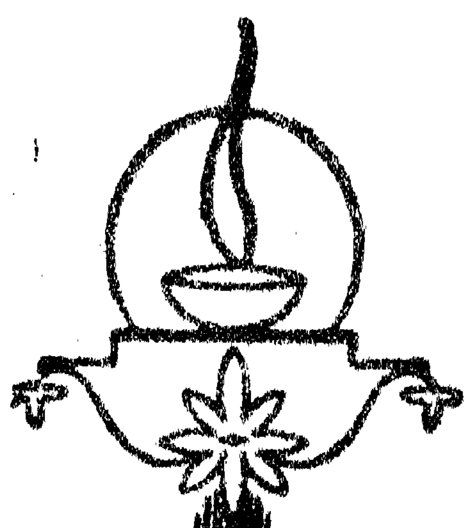
આ સુશોભનકલાનાં જન્મ અને જીવનસ્થાન તો બંગાળનાં ગામડાંઓ જ છે. અને ખરૂં કહીએ તો આપણા દેશની આ સુંદર અને અતિ સ્વાભાવિક કલાને આપણાં ગામડાંઓએ જ જીવતી રાખી છે.

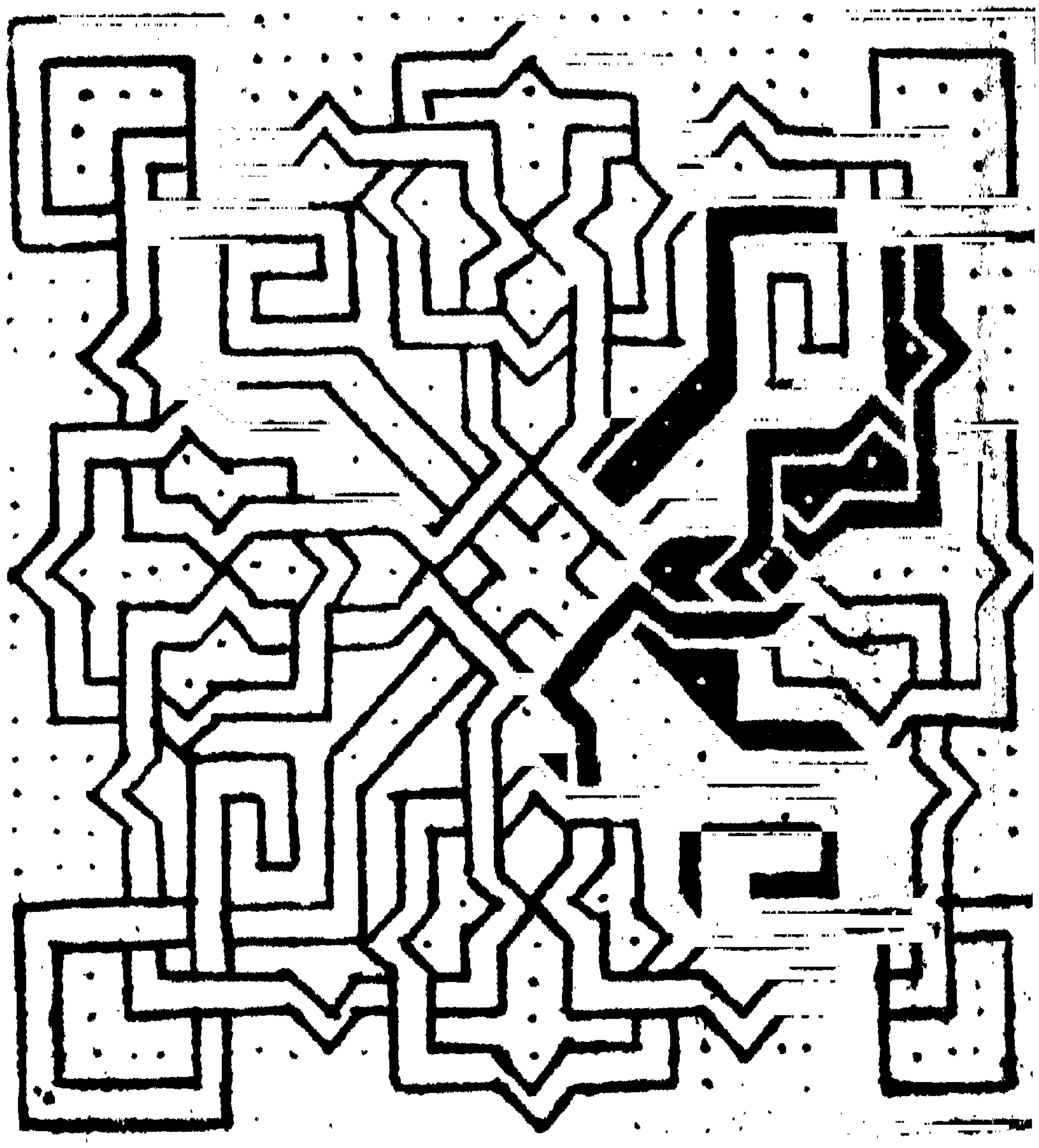
કોઈક વ્રત ઉજવવા માટે કે કોઇ પૂજાના અવસરે અથવા લગ્ન કે બીજા શુભ પ્રસંગે બંગાળની હિંદુ નારી પહેલવહેલાં તો પોતાની કાચી ઝુંપડીમાંની ઓરડીની અથવા પોતાનાં આંગણાંની ભોં ગારથી લીંપે છે. એ પછી લોટ કે ચોખાનો આટો અથવા ચૂનો એક નાનાં ચીંથરાંમાં લઈને

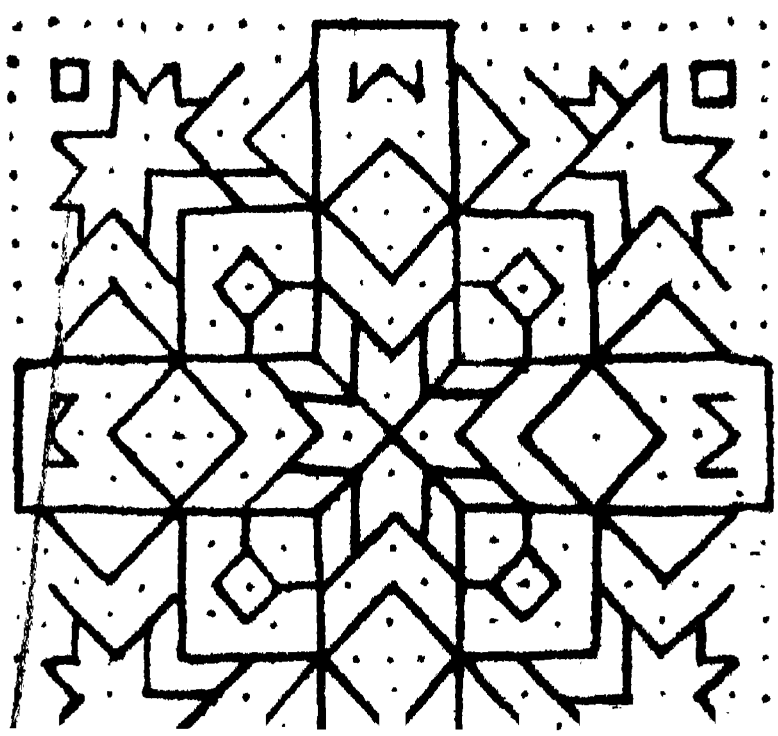
એ ચીંથરાને જાણે ચિત્રલેખાની પીંછી રૂપે વાપરતી હોય તેમ પોતાના અંગુઠા અને પહેલી આંગળી વચ્ચે તેને પકડીને લીંપેલી ભોં પર 'અલ્પના'ની અતિ સુંદર આકૃતિઓ દોરે છે. આ આકૃતિઓ મોટે ભાગે સીધી લીટીમાં અને પ્રમાણસર દોરાયેલી હોય છે. આવી આકૃતિઓ પાછળ અમુક સંકેત રહેલો હોતો નથી પણ માત્ર સુશોભન રૂપે જ એ દોરવામાં આવી હોય છે.

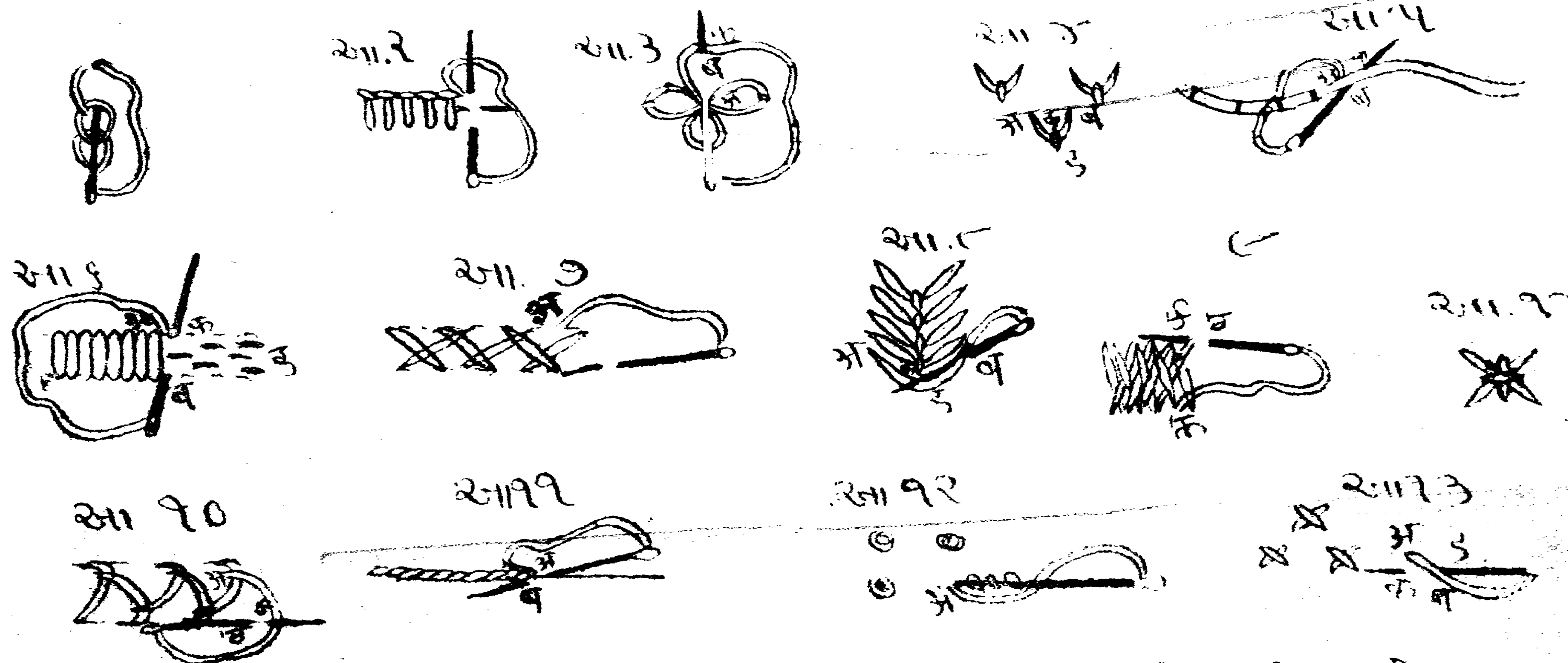
આ રંગોળીની સુશોભિત ચિત્રાકૃતિઓમાં કેટલીક વાર તો કોઈક કુશલ ચિત્રકારની નિપૂણતા રજુ કરે એવી કલા, એવું લાલિત્ય, એવી સમતુલા અને એટલી આકારશુદ્ધિ નજરે પડે છે. આ રંગોળી ભલે આપણને સૂક્ષ્મ કલાની પ્રાથમિક અને છેક જ સાદી ભૂમિકા લાગતી હોય પણ ઉત્ક્રાંતિમાંથી પસાર થતી આપણી ચિત્રકલાની એ માત્ર પ્રથમ ભૂમિકા જ છે એ વાત આપણે વિસરવી ન જોઇએ.

ચિત્રકલા એ ઊંડી આંતરિક પ્રેરણા છે અને 'અલ્પના' દોરવામાં આપણા પ્રાંતની સ્ત્રીઓ જે આનંદ અને ગૌરવ અનુભવે છે તે તેમને મન રોજીંદા જીવનના અનુભવ કરતાં કોઈક વધારે ઉચ્ચ અનુભવ છે.



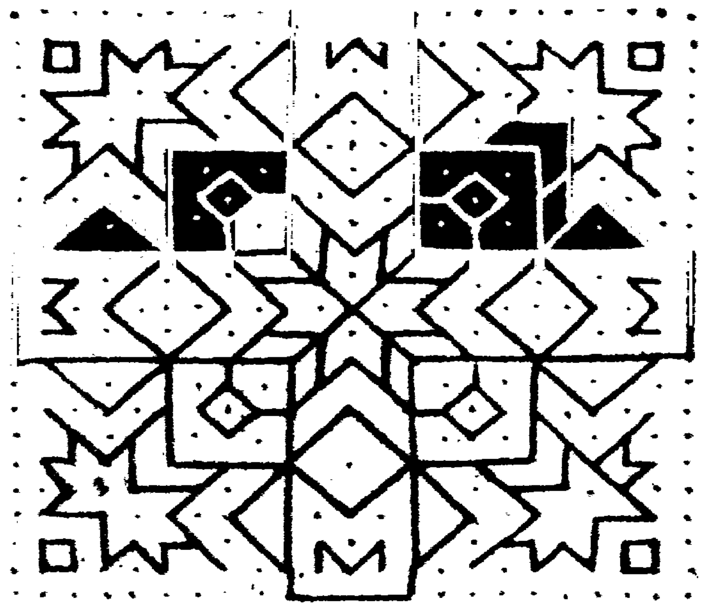


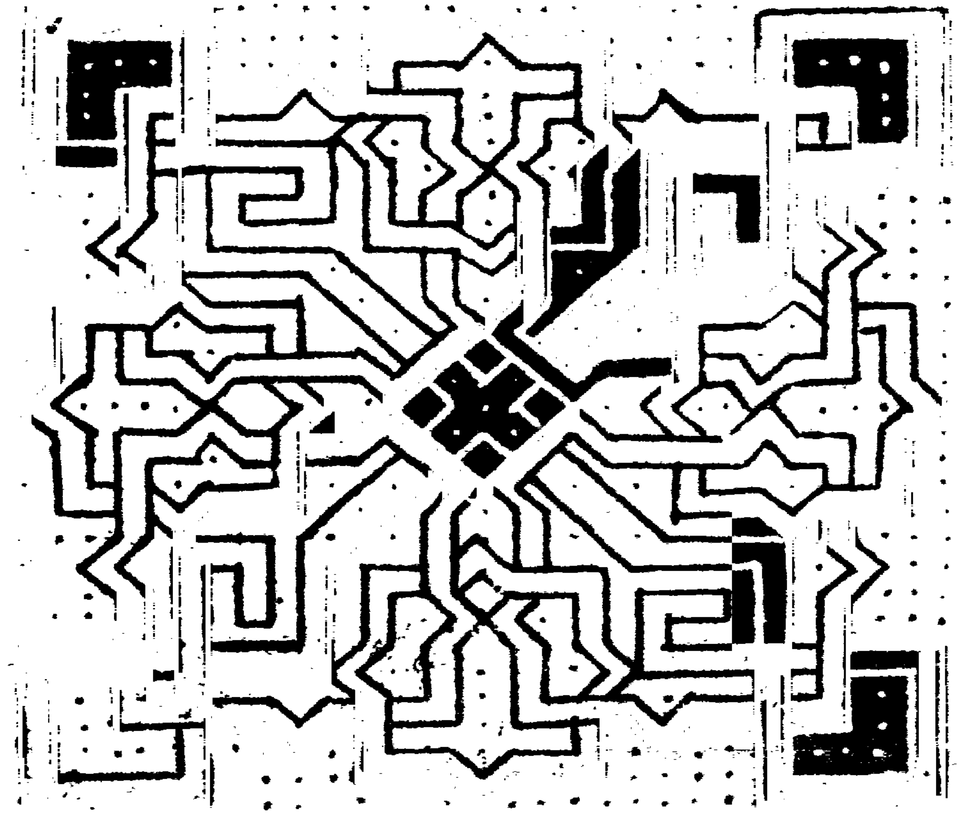




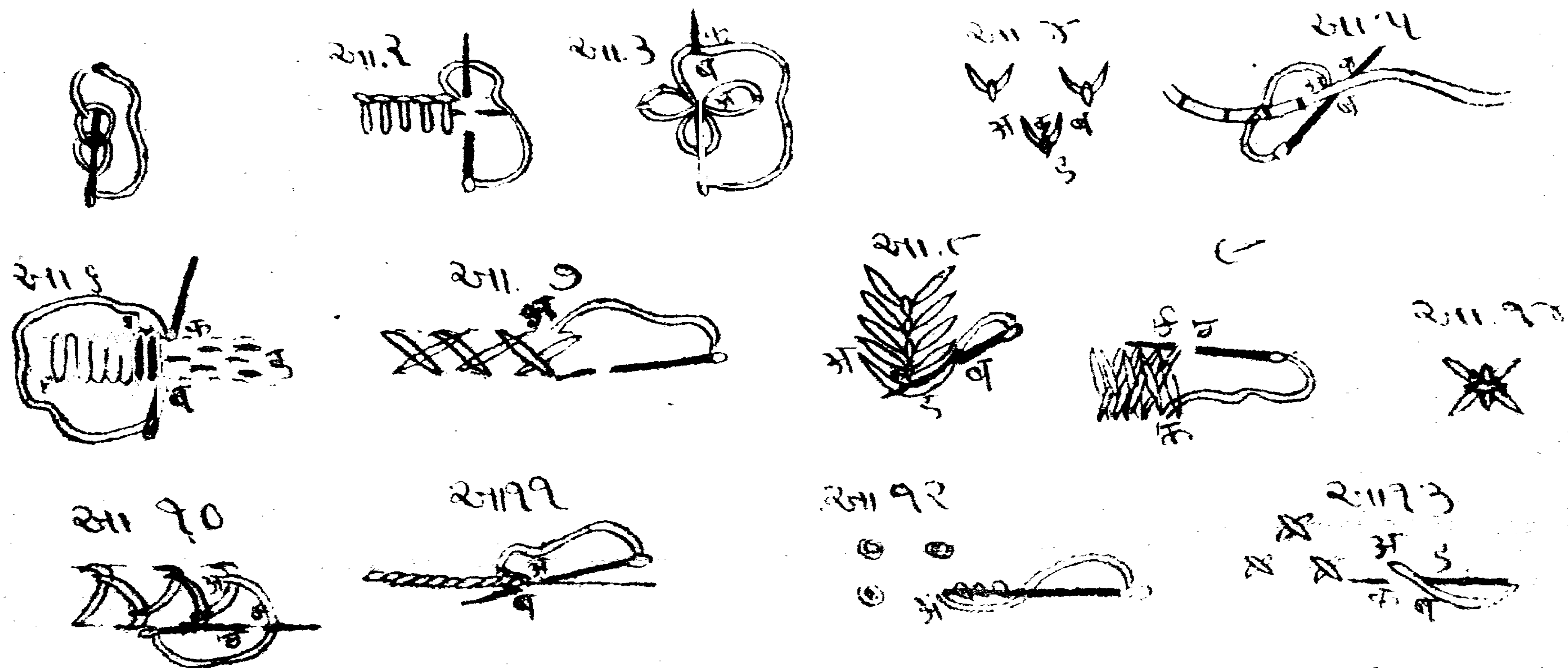
આ વિભાગમાં આપવામાં આવેલ ભરત ગુંથણના પ્રકારો ને રીતો ઉપરના ચિત્ર પરથી સમજાશે.

[સ્ત્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા
ના સૌજન્યથી]





[સ્ત્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા
ના સૌજન્યથી]



આ વિભાગમાં આપવામાં આવેલ ભરત ગુંથણના પ્રકારો ને રીતો ઉપરના ચિત્ર પરથી સમજાશે.

[સ્ત્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા ના સૌજન્યથી]

સ્ત્રીઓની હસ્તકળા

ભરત

ગુંથણ

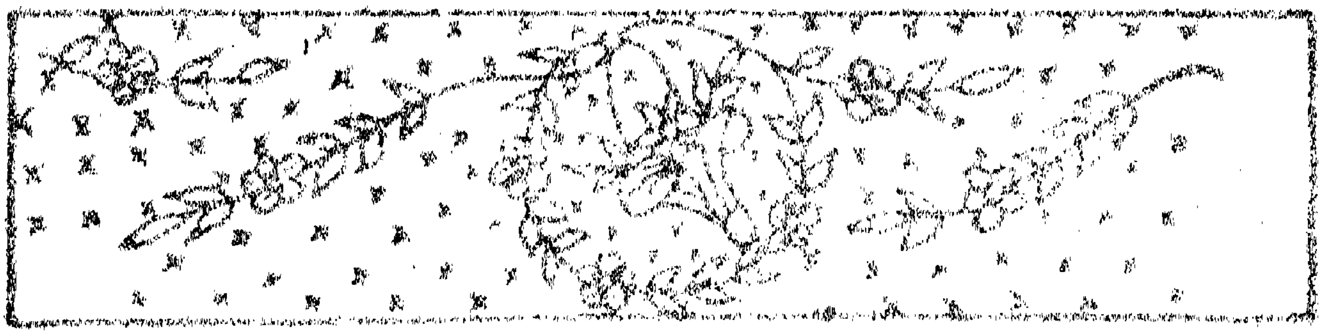
શિવણ

વિ.વિ.



સાડીની કોર માટેની ડિઝાઇન.

(કસબનું કામ)



ઉપર બતાવેલી ડિઝાઈનમાં તેની આઉટ લાઈન લાકડી કસબે કાઢી અંદરના ટાંકા મુંડાના કસબે ભરવા. ઝીણી ઝીણી પત્તીઓ આડે ટાંકે રૂપેરી સાદે કસબે કાઢવી અને ફૂલ સોનેરી સાદે કસબે કાઢવું. બધી રૂપેરી તીલી વડે દાર્યા કાઢવા, અને અંદર સોનેરી કસબના ટાંકા મારવા, અને પત્તીઓ પહેલાની માફક જ ભરવી, દાંડીઓ સોનેરી કંગનીથી કાઢવી. ડિઝાઈનની અંદર જે જીણી ચોકડીઓ બતાવવામાં આવી છે તે તે સોનેરી સાદા કસબ વડે એક ટાંકો ભરી બીજો ટાંકો તેની ઉપર ક્રોસ મારવો.



આ ડિઝાઈન મોતીના દાણાઓ વડે જુદી જુદી જાતના રંગો મેચ થાય એવી રીતે લઈને ભરવાથી પણ ઘણીજ સુંદર લાગે છે.

સાડીની કોરનો નમુનો

આવા નમુના ઉપર બંધ બેસતા રંગો વાપરીને ભરવાથી કિનારી ઘણીજ સુંદર દેખાય છે.

નાના બાળકનું ઉનનું જંપર

(બે સોયાનું ગુંથણકામ)

જોઈતી ચીજો:—ઉન તથા ૧૧ નં૦ ના હાથી દાંતના સોયા જોડી એક.



લંબાઈમાં ‘ ૧૧ ’ ઇંચ થશે.

બાંયથી શરૂઆત કરવી.

૪૮ ટાંકા માંડો.

૧ લી હાર—ચાર સાદા ચાર ઉંધા એ પ્રમાણે અવાર નવાર ગુંથી જાવ.

૨ જી હાર—તેજ પ્રમાણે ગુંથો.

૩ જી હાર—'૪' ઉંધા '૪' સાદા, એ પ્રમાણે ગુંથો.

૪ થી હાર—ઉપરની હાર પ્રમાણેજ.

આ ચાર હારની તરેહ આખા ઝંપરમાં ગુંથવી.

૨૦ હાર થાય ત્યાં સુધી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ગુંથ્યા કરો.

૨૦ હારને છેડે '૪૮' ટાંકા ઝંપરના આગળના ભાગ માટે સોયા પર નવા લો.

૨૧ મી હાર—'૧૨' સાદા, સોયાપર છેડે સુધીના ટાંકાઓ તરેહ પ્રમાણે ગુંથી જાવ; બીજા '૪૮' નવા ટાંકા ઝંપરના પાછળના ભાગ માટે સોયાપર લો. હવે સોયા પર '૧૪૪' ટાંકા થશે.

૨૨ મી હાર—'૧૨' ટાંકા સાદા, છેલ્લા '૧૨' ટાંકા રહે ત્યાં સુધી તરેહ પ્રમાણે ગુંથીને છેલ્લા '૧૨' ટાંકા સાથ ગુંથો એવી '૧૨' હારો ગુંથો. પહેલા '૧૨' ટાંકા અને છેલ્લા '૧૨' ટાંકા સાદા ગુંથવા અને બાકીના વચમાંના ટાંકા તરેહ પ્રમાણે ગુંથવા

૩૩ મી હાર—આગળની માફક '૬૪' ટાંકા ગુંથો ને '૧૬' ટાંકા ગળાને માટે બંધ કરો, '૬૪' ટાંકા બાકી રહેલા છે તેના પર હવે ગુંથો '૭૬' હારો કરો, ઊનનો છેડો તોડી નાખો, અને ટાંકાઓ બીજા કોઇ ફાલતુ સોયાપર ઉતારી લો. હવે પેલા ટાંકા બંધ કરેલા હતા અને '૬૪' ટાંકા રહેલા હતા, તેના ઉપર ઝંપરના પાછળના ભાગને માટે ગુંથો. '૭૬' હારો આગળના ભાગની માફક ગુંથો, '૭૬' મી હારને

છેડે બીજા ખભાને માટે '૧૬' ટાંકા બીજા નવા લેા, અને '૬૪' ટાંકા બીજા ફાલતું સેાયાપર રાખ્યા હતા તે પણ ગુંથવા માંડેા. હવે સેાયાપર ૧૪૪ ટાંકા થશે, '૧૨' બીજી હારેા આગળની માફક ગુંથેા, પછી '૪૮' ટાંકા બંધ કરેા, વચમાંના '૪૮' ટાંકા રહેવા દઈ છેડેના '૪૮' ટાંકા બંધ કરેા.

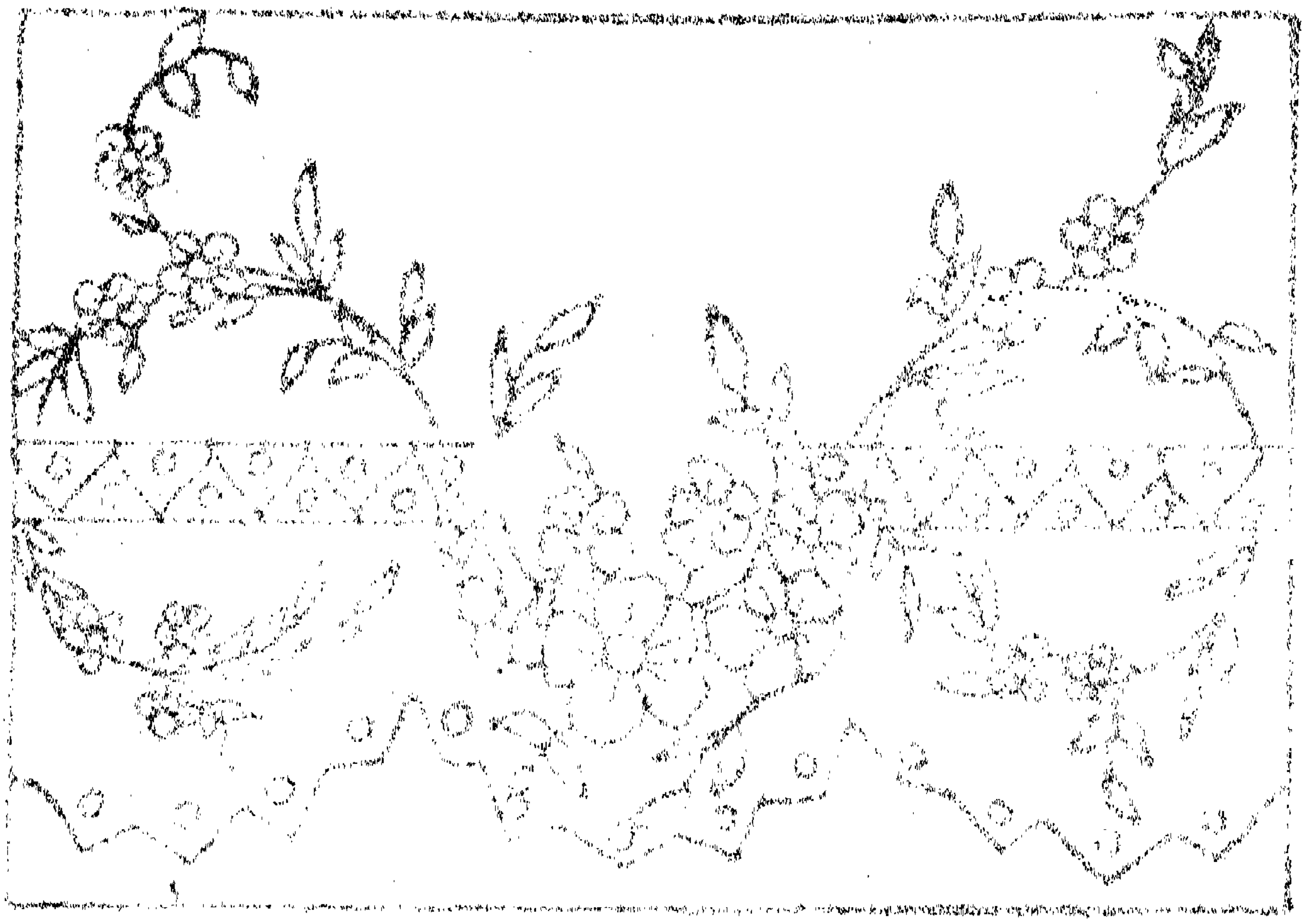
હવે એ '૪૮' ટાંકાપર બાંયને માટે '૨૦' હારેા તરેહ લઈને ગુંથેા. બંધ કરેા. ગળાની આજુબાજુ એક સેાયાની કીનારી કરેા.

૧ લી હાર—આંટેા, ૧ સાંકળી, ૧ ટાંકેા છેાડી બીજીમાં ૧ આંટેા, એ પ્રમાણે કરી જાવ.

૨ જી હાર—પહેલી સાંકળીના ખાંચામાં '૯' આંટાવાળાં ટાંકા, બીજી સાંકળીમાં સાદેા ટાંકેા, અને એજ પ્રમાણે પાછું ગુંથી જાવ હેાલ (કાંણાએા)માં ઝીણી રીબન પરેાવી આગળ ફુલની માફક ફુમતૂ બનાવેા. બાંયની આજુબાજુ ફક્ત બીજીજ ફ્રૉકની હાર ગુંથેા.

સાડી અથવા ફ્રોક માટેની ડિઝાઇન

(કસબનું કામ)



ઉપર બતાવેલો નમુનો જો તીલી કસબનો ભરવો હોય, તો વચમાંનું મોટું ફૂલ આખું રૂપેરી તીલીએ કાઢી અંદર લાલ પતરી મુકવી. પહેલા પતરી મુકી પછી ઉપર તીલી ભરવી. તેની બાજુમાં તેના કરતાં નાનું ફૂલ છે તે પણ ઉપર બતાવેલા ફૂલના નમુના પ્રમાણેજ ભરવું. તેનાથી ઉતરતા નાના ફૂલ છે, તે રૂપેરી કુલ્યાંએ ભરી સોનેરી લાકડી કસબે બાંધવા. તીલીના ફૂલની આજુ બાજુ સોનેરી કંગની ટાંકી જવી. ફૂલને માટે પાંચ ફૂલ્યાં ભરી ઝીણી તીલી મુકવી. પાંદડાં સોનેરી મુંડાને કસબે સહેજ ક્રોસ પડતા આડા ટાંકેભરી જવા, ફરગેટસ ઝીણા કુલ્યાએ ભરવાં, દાંડીઓમાં બધે રૂપેરી કંગની

ટાંકવી. વેલમાં સોનેરી લાકડી કસબ ભરી અંદરના દાર્યા રૂપેરી કુલ્યાએ કાઢવા. નીચેના સ્કેલપ્સ સોનેરી લાકડી કસબથી ભરવા. એટલે કે એક આખી હાર ટાંકી જઈ તેની પાસે બીજી, અને તેની પાસે ત્રીજી, એ પ્રમાણે શિવી જવી અને બધા દાર્યા રૂપેરી કુલ્યાઓ વડે કાઢવા.

આ રીતનું કામ ભરવામાં મોઘું થશે પણ દેખાવમાં ઘણું સુંદર લાગે છે.

ઉપરની ડિઝાઇનને મેચ થતા કલરો બરાબર ડિઝાઈન પ્રમાણે ગોઠવીને રેશમ વડે પણ ભરી શકાય છે.

જુદી જુદી જાતના ટાંકાઓ વડે નામ પાડવાની રીત.

Marking Stitch.

જ્યારે આપણે વૉશિંગ કંપનીમાં કે એવી બીજી કોઇ જગાએ કપડાં ધોવા આપીએ છીએ ત્યારે કપડા ઉપર અક્ષરનું ચિહ્ન કરવાથી કપડું ખોવાઈ જવાનો સંભવ રહેતો નથી.

કપડા ઉપર અક્ષર લખવાને માટે ચાર રીત છે.

૧ માર્કિંગ શાહીથી કપડા પર નામ લખવું.

૨ પહેલાં જે અક્ષર લખવો હોય તે પેન્સીલ વડે ચીતરવો અને પછી સાદા ટાંકા લેવા અથવા સાંકળીની માફક ટાંકા લેવા.

૩ ક્રોસના આકાર જેવા ટાંકાથી સાદા ટાંકા લેવા.

૪ ફૂલના આકારના ટાંકા, ક્રોસના જેવા આકારના ટાંકા, ક્વીનસ્ટીચ (એક જાતના ફેન્સી ટાંકા) જાતના ટાંકા.

ટાંકાઓ લેવામાં દોરો એવી જાતનો વાપરવો કે જેથી કરીને કામ કર્યા પછી કપડું ધોવાતાં રંગ ઉતરે નહિ.

ક્રોસ જેવા ટાંકા નીચેની રીત પ્રમાણે કરવા:—

ટાંકો લેતી વખતે સોયને પાછળથી આગળ કાઢવી અને એક આંગળ જેટલો દોરો બાકી રાખવો. કારણ કે પાછળથી

પુરૂં કરતી વખતે બાકીનો દોરો મદદગાર થઈ પડશે. જે જગાએથી દોરો બહાર આવે છે તેની ઉપરથી બે ધાગા ગણો અને ડાબી બાજુએથી બે ધાગા ગણો. અને પછી સોય પરોવો. અને બે દોરા નીચે સીધી લીટીમાં જવા દો. આમ કરવાથી અર્ધો ટાંકો થશે. પછી જે જગાએથી દોરો બહાર આવે છે તે જગાની ઉપર બે ધાગા ગણો અને જમણી બાજુ બે ધાગા ગણો, પછી સોય કપડામાં પરોવો અને પછી જેમ આગળનો ટાંકો લીધો તેવી જ રીતે સોયને બહાર લાવો. આ પ્રમાણે હવે આખો ટાંકો થશે.

છેલ્લો અર્ધો ટાંકો અને પહેલો અર્ધો ટાંકો એક સરખી સીધી લીટીમાં હોવા જોઈએ.

ટાંકો પૂરો કરવાની રીત—

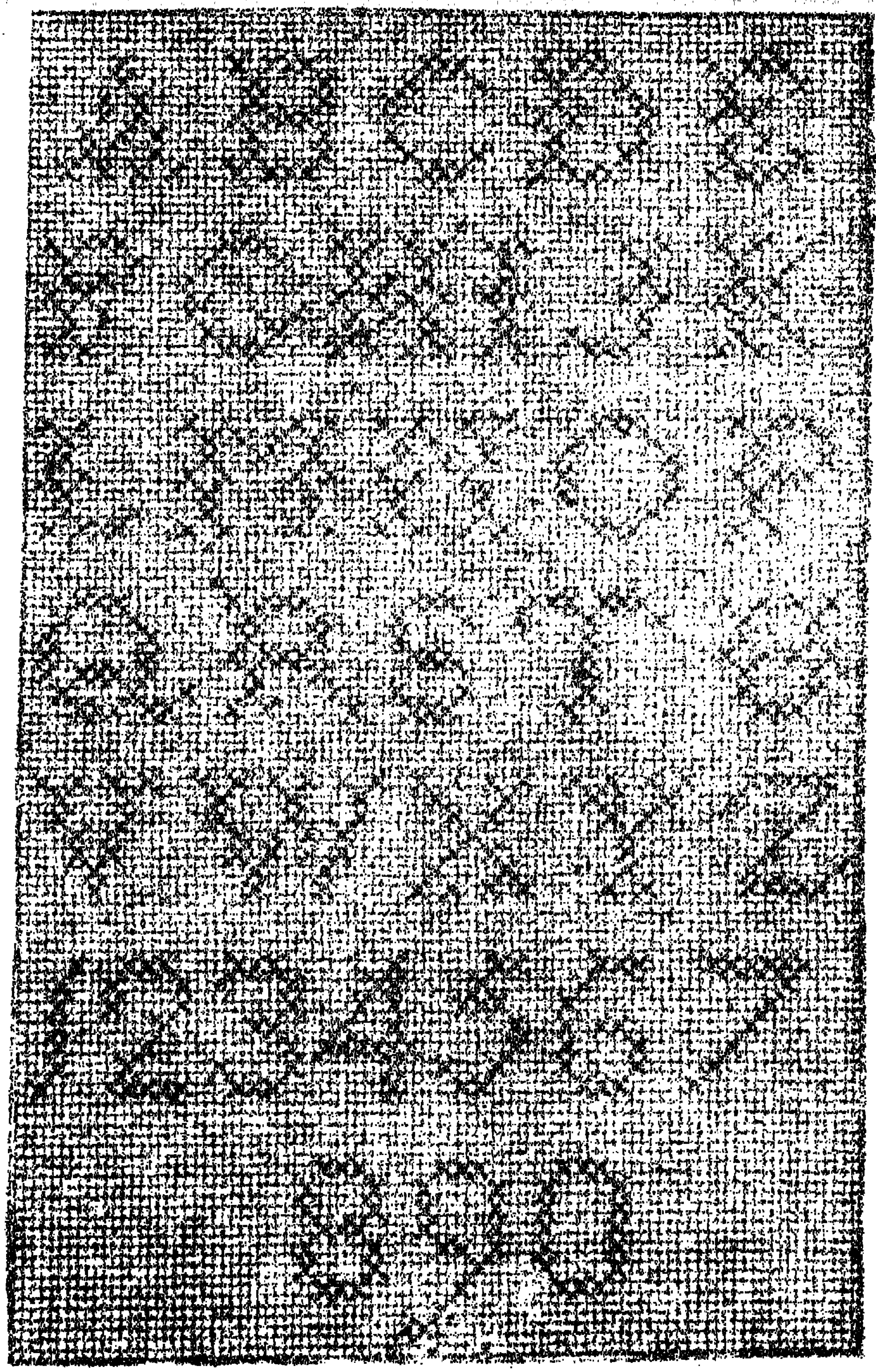
અવળી બાજુએ એક બે ટાંકા પર રફૂ કરવું અને પછી દોરો કાપી નાખવો. શરૂઆતના દોરાને પણ આ પ્રમાણે રફૂ કરવું.

આ પ્રમાણેના અક્ષરના ચિહ્નો કપડાની જમણી બાજુએ કરવામાં આવે છે અને એક જ કપડા પર કરવામાં આવે છે.

ટાંકાઓ વિષે થોડીક અગત્યની સૂચનાઓ—

અક્ષરને સરખાઈથી ગોઠવવાને માટે પહેલાં માપ નક્કી કરવું જોઈએ, અમુક ટાંકાઓમાં અક્ષર નક્કી કરીને તેની હાર બરાબર સરખાઈથી આવે તે પહેલાં ચોક્કસ કરવું.

અક્ષરોની એક હારની નીચેના ભાગમાં અને બીજી



કપડા પર અક્ષરો [illegible]ભરી ગૂંથવાના નમુના

હારની શરૂઆતની વચ્ચે ઓછામાં ઓછા અઢાર ધાગા હોવા જોઇએ. અને તેની ગણત્રી નીચે મુજબ છે.

દરેક મોટા (કેપીટલ)અક્ષરને માટે એટલે કે ઉંડાઇને માટે	૭ ટાંકા=૧૪ ધાગા
અક્ષરની ઉપર અને હારની વચ્ચે	૨ ધાગા=૨ ધાગા
અક્ષરની ઉપર અને હારની વચ્ચે	૨ ધાગા=૨ ધાગા
	૧૮

ઉપર જણાવેલી રીત પ્રમાણે ઇંગ્લીશ અથવા ગુજરાતીમાં આ સાથેનાં ચિત્ર બતાવ્યા મુજબ અક્ષરો થઇ શકશે.

૧ દરેક અક્ષરની ઉંચાઇ ૭૦ ટાંકા હોય છે. દરેક ટાંકો તે જ બાજુએ ક્રોસ થાય છે એટલે કે ડાબેથી જમણી બાજુએ કે જમણેથી ડાબી બાજુએ.

૨ અક્ષર ભરતી વખતે દોરામાં ગાંઠ વાપરવી નહિ.

૩ દરેક અક્ષર જેવી રીતે શરૂ કરો તેવી જ રીતે પુરો કરો. એટલે કે એક અક્ષરની સાથે બીજા અક્ષરનું જોડાણ ન હોવું જોઇએ. બે અક્ષરના અંતરની વચ્ચે બે ટાંકા અથવા ઓછામાં ઓછું એક ટાંકા જેટલું અંતર હોવું જ જોઇએ.

ટુંકાણમાં નામ લખતી વખતે નામનો પહેલો અક્ષર લખીને પૂર્ણવિરામને માટે એક આવી જાતનો ટાંકો મૂકી શકો છો.

નહાનાં બાળકની ટોપી

ગુંથવા માટે જોઈતી ચીજો:- ઉન આઉંસ ૧, લોઢાના સોયા ૫) નંબર ૧૨, અને એક ઝીણું "ક્રોશે નીડલ"

૪ સોયા લો. અને દરેક સોયા ઉપર બબે ટાંકા માંડો, જેથી બધા મળીને ૮ ટાંકા બનશે.

૧ લી હાર—સાદી ગોળ ગુંથો.

૨ જી હાર—૧ આંટો અને ૧ સાદો, એ પ્રમાણે ફરી ગોળ ગુંથો

૩ જી હાર—સાદી ગુંથો, અને દરેક હારને અંતરે સાદી હાર ગોળ ગુંથો.

૪ થી હાર—૧ આંટો અને ૨ સાદા, એ પ્રમાણે ફરી ગોળ ગુંથો.

૬ ઠ્ઠી હાર—૧ આંટો અને ૩ સાદા. એ પ્રમાણે ફરી ગોળ ગુંથો.

૮ મી હાર—૧ આંટો અને ૪ સાદા. એ પ્રમાણે ફરી ગોળ ગુંથો.

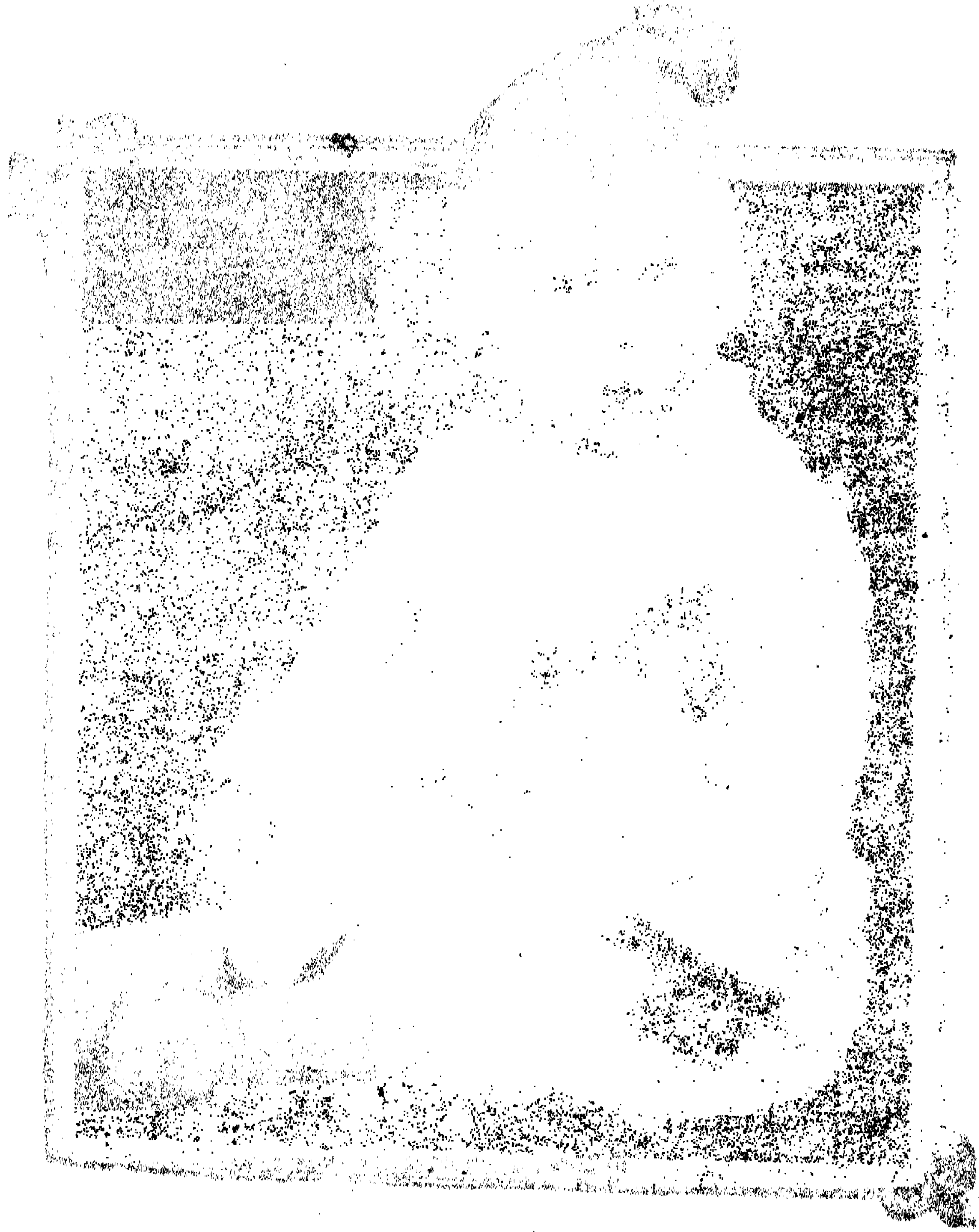
૧૦ મી હાર—૧ આંટો અને ૫ સાદા, એ પ્રમાણે ફરી ગોળ ગુંથો.

૧૨ મી હાર—૧ આંટો અને ૬ સાદા, એ પ્રમાણે ફરી ગોળ ગુંથો.

૧૪ મી હાર—* ૧ આંટો, અને ૭ સાદા એ પ્રમાણે ફરી ગોળ ગુંથો.

૧૬ મી હાર—* ૧ આંટો સાદો ૧ આંટો ૧ ટાંકો

ગુંથ્યા વગર જમણા હાથના સોયામાં સેરવો, ૧ સાદો સેર-



વેલો ટાંકો છેલ્લા ગુંથેલા ટાંકાની ઉપરથી કાઢો, ૫ સાદા,
*આ નિશાનીથી ફરી ગોળ ગુંથો

૧૮ મી હાર— ૧ આંટો ૭૧ સાદો, ૧ આંટો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧ આંટો, ટાંકોગુંથ્યા વગર જમણા હાથના સોયામાં સેરવો, ૧ સાદો, સેરવેલો ટાંકો છેલ્લા ગુંથેલા ટાંકાની ઉપરથી કાઢો, ૪ સાદા, * આ નિશાનીથી ફરી ગોળ ગુંથો.

૨૦ મી હાર—*૧ આંટો, ૧ સાદો, ૧ આંટો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧ આંટો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧ આંટો, ૧ ટાંકો ગુંથ્યા વગર જમણા હાથના સોયામાં સેરવો, ૧ સાદો, સેરવેલો ટાંકો છેલ્લા ગુંથેલા ટાંકાની ઉપરથી કાઢો, ૩ સાદા, *આ નિશાનીથી ફરી ગોળ ગુંથો.

૨૨ મી હાર—*૧ આંટો, ૧ સાદો, ૧ આંટો ૨ સાદા ભેગા ગુંથો ૧ આંટો ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧ આંટો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧ આંટો, ૧ ટાંકો ગુંથ્યા વગર જમણા હાથના સોયામાં સેરવો, ૧ સાદો, સેરવેલો ટાંકો છેલ્લા ગુંથેલા ટાંકાની ઉપરથી કાઢો, ૨ સાદા, *આ નિશાનીથી ફરી ગોળ ગુંથો.

૨૪ મી હાર—* ૧ આંટો, ૧ સાદો, ૧ આંટો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧ આંટો ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧ આંટો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧ આંટો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧ આંટો, ૧ ટાંકો ગુંથ્યા વગર જમણા હાથના સોયામાં સેરવો, ૧ સાદો, સેરવેલો ટાંકો છેલ્લા ગુંથેલા ટાંકાની ઉપરથી કાઢો, ૧ સાદો, *આ નિશાનીથી ફરી ગોળ ગુંથો.

૨૬ મી હાર–તરેહ સીધી આવવા માટે આ હારમાં પહેલા સોયાનો પહેલો ટાંકો છેલ્લા ચોથા સોયા ઉપર ગુંથ્યા

વગર કાઢો, ત્યારપછી ગુંથવાનું શરૂ કરો અને ૧ આંટો અને ૨ સાદા ભેગા એ પ્રમાણે ગોળ ગુંથો.

૨૮ મી હાર–૨૬ મી હારની માફક ગુંથો.

૩૦ મી હાર–૩ સાદા,* ૧ આંટો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, *આ નિશાનીથી ફરી ૪૧ વખત ગુંથો, ૧ સાદો, બાકીના ૧૬ ટાંકા ગુંથ્યા વગર ૫ મા સોયા ઉપર કાઢીને રહેવા દો, ત્યાર પછી ગુંથણુ ફેરવો.

૩૧ મી હાર—બખીઆની ગુંથો, અને હવે પછીની દરેક હારને આંતરે બખીઆની હાર ગુંથવી.

૩૨ મી હાર—૧ ટાંકો ગુંથ્યા વગર જમણા હાથના સોયામાં સેરવો, ૧ સાદો, *૧ આંટો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, *આ નિશાનીથી ફરી ૪૨ વખત ગુંથો, અને ગુંથણ ફેરવો.

૩૩ મી હાર—બખીઆની ગુંથો, અને ગુંથણુ ફેરવો.

ઉપલી છેલ્લી ચાર હાર ફરી ૮ વખત ગુંથો.

ત્યારપછીની હાર—૧ ટાંકો ગુંથ્યા વગર જમણા હાથના સોયામાં સેરવો, *૧ આંટો, સાદા, ભેગા ગુંથો, *આ નિશાનીથી ફરી ૪૨ વખત ગુંથો, ૧ સાદો, ત્યાર પછી છેલ્લી હારો જે ગુંથણુ ફેરવીને ગુંથી છે તેની એક બાજુના દરેક સેરવેલા ટાંકામાંથી અકેકો ટાંકો ઉપાડીને ગુંથો, અને બધા મળીને ૧૬ ટાંકા ઉપાડો, ત્યારપછી જે પાંચમા સોયા ઉપર ૧૬ ટાંકા છે તેમાંથી ૧ સાદો, *૧ આંટો અને ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, *અને આ નિશાનીથી ફરી ૬ વખત ગુંથો, ત્યાર પછી છેલ્લી હારો જે ગુંથણુ ફેરવીને ગુંથી છે તેની

બીજી બાજુના દરેક સેરવેલા ટાંકામાંથી અકેકો ટાંકો ઉપાડીને ગુંથેા, અને બધા મળીને ૧૬ ટાંકા ઉપાડો, જેથી સેાયા ઉપર બધા મળીને ૧૩૬ ટાંકા થશે. હવે પાછું ગેાળને ગેાળ ચારે સેાયા ઉપર ગુંથવાનું શરૂ કરેા. અને ૧ હાર સાદી ગેાળ ગુંથેા.

ત્યાર પછીની હાર–૧ આંટેા, અને ૨ સાદા ભેગા, અવાર નવાર ગેાળ ગુંથેા.

૧ હાર સાદી ગેાળ ગુંથેા.

* ત્યાર પછીની હાર ગુંથતી વખતે (તરેહ સીધી આવવા માટે) પહેલા સેાયાને પહેલેા ટાંકેા ગુંથ્યા વગર ચેાથા સેાયા ઉપર કાઢેા, ત્યારપછી ગુંથવાનું શરૂ કરેા અને ૧ આંટેા અને ૨ સાદા ભેગા, અવારનવાર ગેાળ ગુંથેા.

૧ હાર સાદી ગેાળ ગુંથો.

*આ નિશાનીથી ફરી ૩ વખત ગેાળ ગુંથો, અને ટાંકા બંધ કરેા. "ક્રોશે નીડલ" વડે ટેાપીના આજુબાજુ ગેાળ ફરતી ધારી નીચે પ્રમાણે ગુંથો.

૧ લી હાર–પહેલા ટાંકામાં ૧ "ડબલ ક્રોશે" ગુંથો, *૩ સાંકળી ગુંથો, ત્યાર પછી ૧ ટાંકેા છેાડી દેા, અને તેની પછીના ટાંકામાં ૧ "ડબલ ક્રોશે" ગુંથો, *આ નિશાનીથી ફરી શરૂ કરેા.

૨ જી હાર—૩ સાંકળી ગુંથો, ત્યાર પછી છેલ્લી હારની ૩ સાંકળીની વચમાંની સાંકળીમાં ૧ "ડબલ ક્રોશે" ગુંથેા, અને એ પ્રમાણે ફરી ગુંથો.

નાલકની વચમાં જે ગાળો પડે છે તેને સફાઈથી બંધ કરો. ગુલાબના ફૂલ જેવા ઘાટના રીબીનનાં બે ફૂલ બનાવો, અને ટોપીની બંને બાજુએ જ્યાં ટાંકા ઉપાડયા હતા તે જગ્યાએ એકેક ફૂલ ચોઢો. રીબીનના ૨ કકડા કાપો અને ટોપીની આગલી બંને બાજુએથી પરોવીને ગરદનની અધવચમાં લાવો, અને તેના બે છેડાઓને એક "બો" બનાવીને બાંધી લો, "રીબીન" ના બીજા બે છેડા ટોપીની આગલી બાજુએ દાઢીની નીચે બાંધવાને માટે રહેશે.

ન્હાના બાળકનું મોજું

ગુંથવા માટે જોઈતી ચીજો:—

ઉન આઉંસ ૧, ૨ વાર ઝીણી રેશમી દોરી અને ૮ નહાનાં રેશમી ફુમતાં, અને થોડું "નિટીંગ સીલ્ક" અને લોઢાના સોયા ૪ નંબર ૧૬.

મોજાનો નીચેનો પગ આગળનો ભાગ ગુંથો, અને એડી તરફથી ગુંથવાનું શરૂ કરો.

૪૦ ટાંકા માંડો, અને ૧ સાદી અને ૧ બખીઆની એ પ્રમાણે અવારનવાર ૪૬ હાર ગુંથો.

૪૭ મી હાર—૧૧ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧૧ સાદા.

૪૮ મી હાર–બખીઆની ગુંથો.

૪૯ મી હાર–સાદી ગુંથો.

૫૦ મી હાર–બખીઆની ગુંથો.

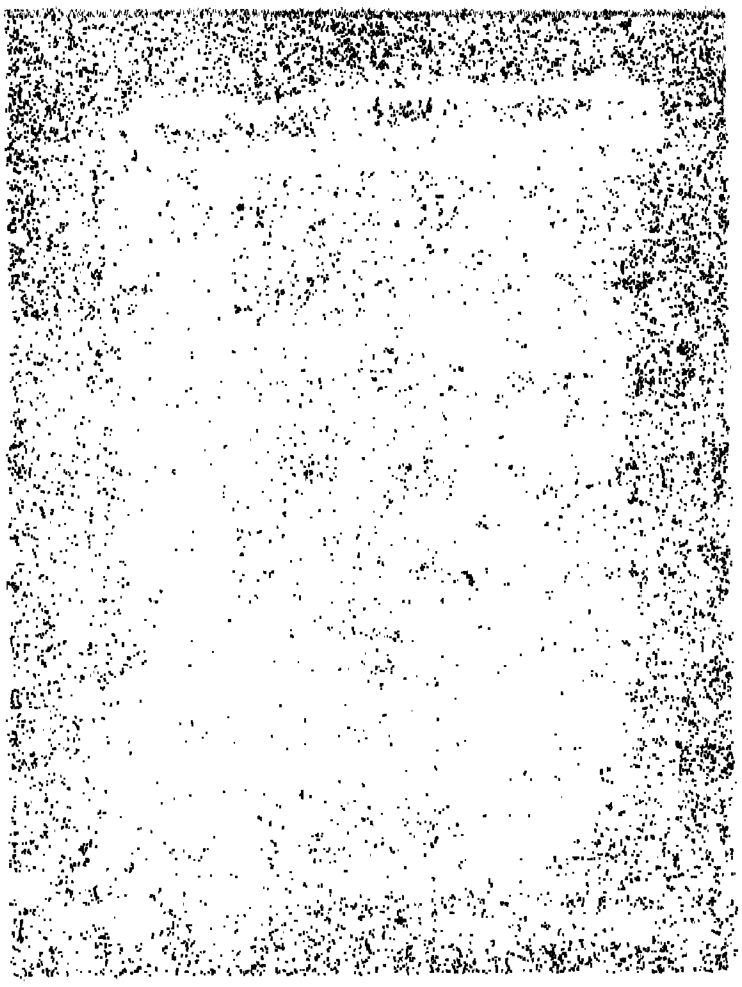
૫૧ મી હાર–સાદી ગુંથો.

૫૨ મી હાર–બખીઆની ગુંથો.

૫૩ મી હાર–૧૦ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧૦ સાદા, હવે સોયા ઉપર ૩૬ ટાંકા રહેશે.

હવે ત્રીજો સોયો લો અને તે સોયા ઉપર ૧૫ ટાંકા નવા માંડો, અને છેલ્લા જે ૩૬ ટાંકા સોયા ઉપર ગુંથેલા

છે તેને ૨ સોયા ઉપર સરખે ભાગે વહેંચી નાખો, ત્યારપછી ચોથા સોયા વડે હવે પછીની બધી હાર ગોળને ગોળ આ પ્રમાણે ગુંથો.



૩ હાર ગોળ ગોળ ઘટ લીધા વગર સાદી ગુંથો.

૫૭ મી હાર—૯ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૯ સાદા, બાકીના ત્રીજા સોયા ઉપરના ૧૫ ટાંકા સાદા ગુંથો.

૫૮ મી હાર—ઘટ લીધા વગર બધા ટાંકા સાદા ગુંથો.

૫૯ મી હાર—૮ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો ૮ સાદા બાકીના ત્રીજા સોયા ઉપરના ૧૫ ટાંકા સાદા ગુંથો.

૬૦ મી હાર—ઘટ લીધા વગર સાદી ગુંથો.

૬૧ મી હાર—૭ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧૪ સાદા ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૭ સાદા, બાકીના ત્રીજા સેાયા ઉપરના ૧૫ ટાંકા સાદા ગુંથો.

૬૨ મી હાર—ઘટ લીધા વગર સાદી ગુંથો.

૬૩ મી હાર—૬ સાદા, ૨ સાદા, ભેગા ગુંથો. ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૬ સાદા, બાકીના ત્રીજા સેાયા ઉપરના ૧૫ ાંકા સાદા ગુંથો.

૬૪ મી હાર—ઘટ લીધા વગર સાદી ગુંથો.

૬૫ મી હાર—૫ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૫ સાદા, બાકીના ત્રીજા સેાયા ઉપરના ૧૫ ટાંકા સાદા ગુંથો.

૬૬ મી હાર—ઘટ લીધા વગર સાદી ગુંથો.

૬૭ મી હાર—૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૪ સાદા, બાકીના ત્રીજા સેાયા ઉપરના ૨૫ ટાંકા સાદા ગુંથો.

૬૮ મી હાર—ઘટ લીધા વગર સાદી ગુંથો.

૬૯ મી હાર—૩ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૩ સાદા, બાકીના ત્રીજા સેાયા ઉપરના ૧૫ ટાંકા સાદા ગુંથો.

૭૦ મી હાર—ઘટ લીધા વગર સાદી ગુંથો.

૭૧ મી હાર—૨ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૨ સાદા બાકીના ત્રીજા સેાયા ઉપરના ૧૫ ટાંકા સાદા ગુંથો.

૭૨ મી હાર–ઘટ લીધા વગર સાદી ગુંથો.

૭૩ મી હાર–૧ સાદો, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો. ૧ સાદો બાકીના ત્રીજા સોયા ઉપરના ૧૫ ટાંકા સાદા ગુંથો.

૭૪ મી હાર–ઘટ લીધા વગર સાદી ગુંથો.

૭૫ મી હાર–૨ સાદા ભેગા ગુંથો, ૧૪ સાદા, ૨ સાદા ભેગા ગુંથો બાકીના ત્રીજા સોયા ઉપરના ૧૫ ટાંકા સાદા ગુંથો. હવે ૩ સોયા ઉપર બધા મળીને ૩૧ ટાંકા રહેશે, અને એ બધા ટાંકા બંધ કરો. એ બંધ કરેલા ટાંકાઓને સાથે સીવી લો, જેથી ચોખંડા ઘાટનો અંગુઠો બનશે. પાછળના એડી આગળના ભાગને અકેક સાથે સીવો, પણ એડીનો ગોળ ઘાટ લાવવા માટે ઘાટ બરાબર આવે તે પ્રમાણે શિવવું.

હવે બૂટના ઉપલા ભાગ માટે ૬૬ ટાંકા માંડો. ૧ સાદી, અને ૧ બખીઆની એ પ્રમાણે અવાર નવાર બધી મળીને ૪ હાર ગુંથો.

૫ મી હાર (૧ આંટો અને ૨ સાદા ભેગા) એ પ્રમાણે અવાર નવાર હારના છેડા સુધી ગુંથો.

૬ ઠ્ઠી હાર–બખીઆની ગુંથો.

૭ મી હાર–સાદી ગુંથો.

૮ મી હાર–બખીઆની ગુંથો.

૯ મી હાર–સાદી ગુંથો.

૧૦ મી હાર–બખીઆની ગુંથો.

૧૧ મી હાર–૧ સાદો, *૨ સાદા ભેગા ગુંથો. *આ નિશાનીથી ફરી હારના છેડા સુધી ગુંથો, અને છેલ્લો ૧ ટાંકો સાદો ગુંથો.

૧૨ મી હાર–*૧ સાદો, ૧ આંટો, *આ નિશાનીથી હારના છેડા સુધી ગુંથો.

૧૩ મી હાર—સાદી ગુંથો.

૧૪ મી હાર—બખીઆની ગુંથો.

૧૧ મી હારથી તે ૧૪ મી હાર ફરી ૧૩ વખત ગુંથો ત્યાર પછી સોયા ઉપરના પહેલા ૨૦ ટાંકા બંધ કરો, અને તેની પછીના ૨૬ ટાંકા પગની પાટલી માટે સોયા ઉપર રહેવા દો, અને ત્યાર પછીના બાકીના ૨૦ ટાંકા બંધ કરો. હવે પાટલીના ૨૬ ટાંકા જે સોયા ઉપર છે તેની ઉપલી ૧૧ મી થી તે ૧૪ મી હાર બધી મળીને ૮ વખત ગુંથો, જેથી બધી મળીને ૩૨ હાર ગુંથાશે, ત્યાર પછી પાછી ૧૧ મી અને ૧૨ હાર ગુંથીને ટાંકા બંધ કરો.

હવે મોજાના ઉપલા ભાગની શરૂઆતની જે ૪ હાર ગુંથી છે તેને અવળી બાજુએ વાળીને ઉન વડે કોર સીવો, જેથી ઝીણા કાંગરાવાળી કિનારી બનશે. ત્યાર પછી પાછળની બંને બાજુઓને સાથે સીવો. મોજાનો નીચેનો પગનો ભાગ જે જુદો ગુંથ્યો છે તે ભાગમાં મોજાના આ ઉપલા ભાગને મૂકો, અને તેની બંને બાજુઓ તથા પાટલી તરફના ભાગને નીચેના ભાગ સાથે ઉપરથી બખીઓ મારતા હો તેમ ઝીણો સીવો

હવે પગના ભાગની કિનારીના ટાંકાઓમાં "ક્રોશે

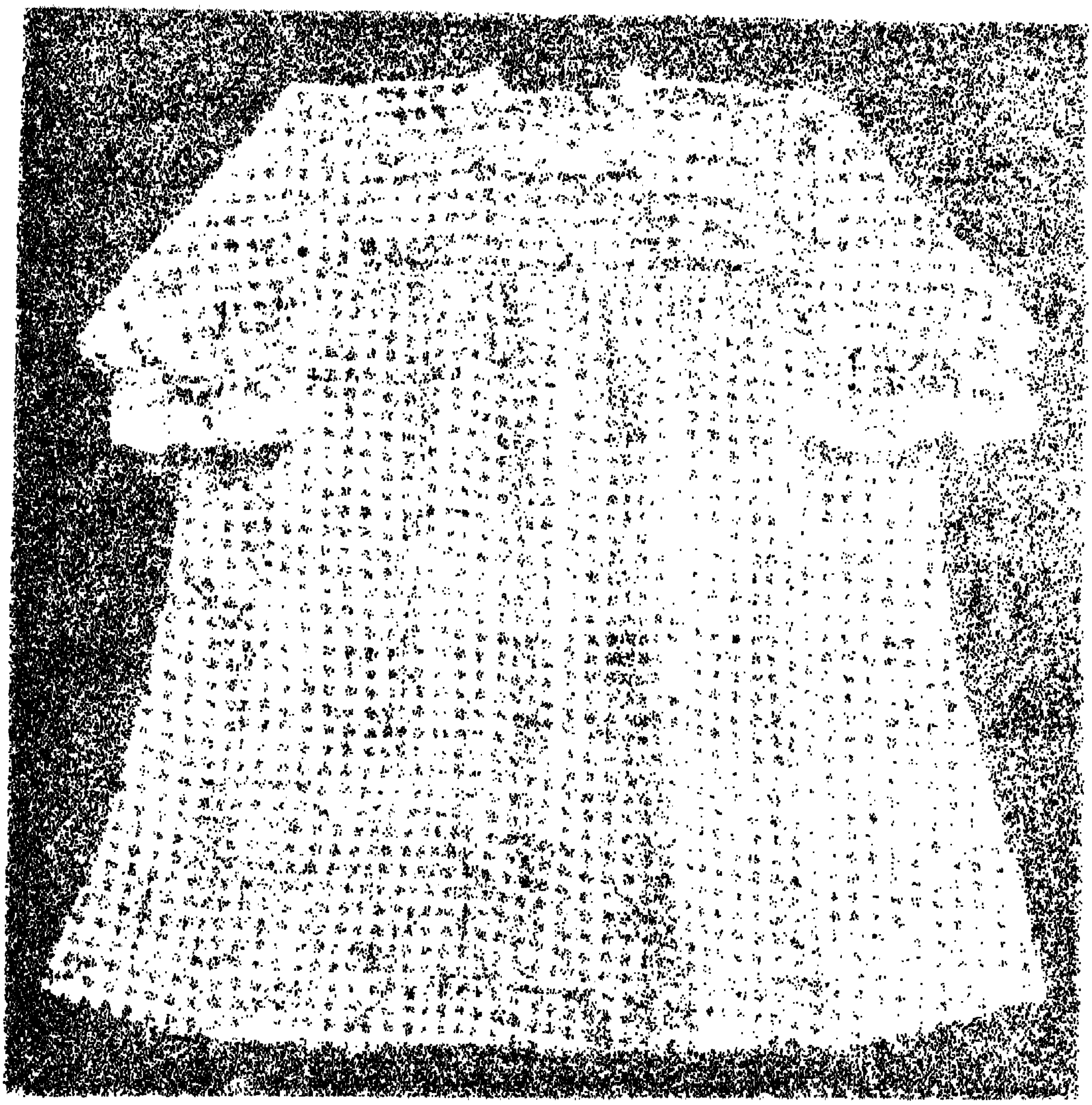
નિડ્લ " થી ગોળ ફરની ધારી નીચે પ્રમાણે ગુંથો.

૧ લી હાર—ઉન વડે પગના ભાગ તરફની કિનારીના ટાંકાઓમાંના ૧ ટાંકામાં *૧ " ડબલ ક્રોશે " ગુંથો. ૧ સાંકળી ગુંથો, ૧ ટાંકો છોડી દો. * આ નિશાનીથી ફરી ગોળ ગુંથો.

૨ જી હાર—રેશમવડે છેલ્લી હારની સાંકળીમાં ૧ " ડબલ ક્રોશે " ગુંથો, ૪ સાંકળી ગુંથો, ત્યાર પછી એ ૪ સાંકળીની પહેલી સાંકળીમાં ૧ " ડબલ ક્રોશે, ગુંથો, ૧ ટાંકો છોડી દો, *આ નિશાનીથી ફરી ગોળ ગુંથી જાઓ.

ઘૂંટીની આજુબાજુ ફરતી રેશમી દોરી પરોવો અને તેના છેડાઓને એકેકું ફૂમતું જોડો, તેમજ મોજાના ઉપલા ભાગથી ૧ ઇંચ દૂર બીજી દોરી પરોવો અને તેના છેડાઓને એકેકું ફૂમતું જોડો.

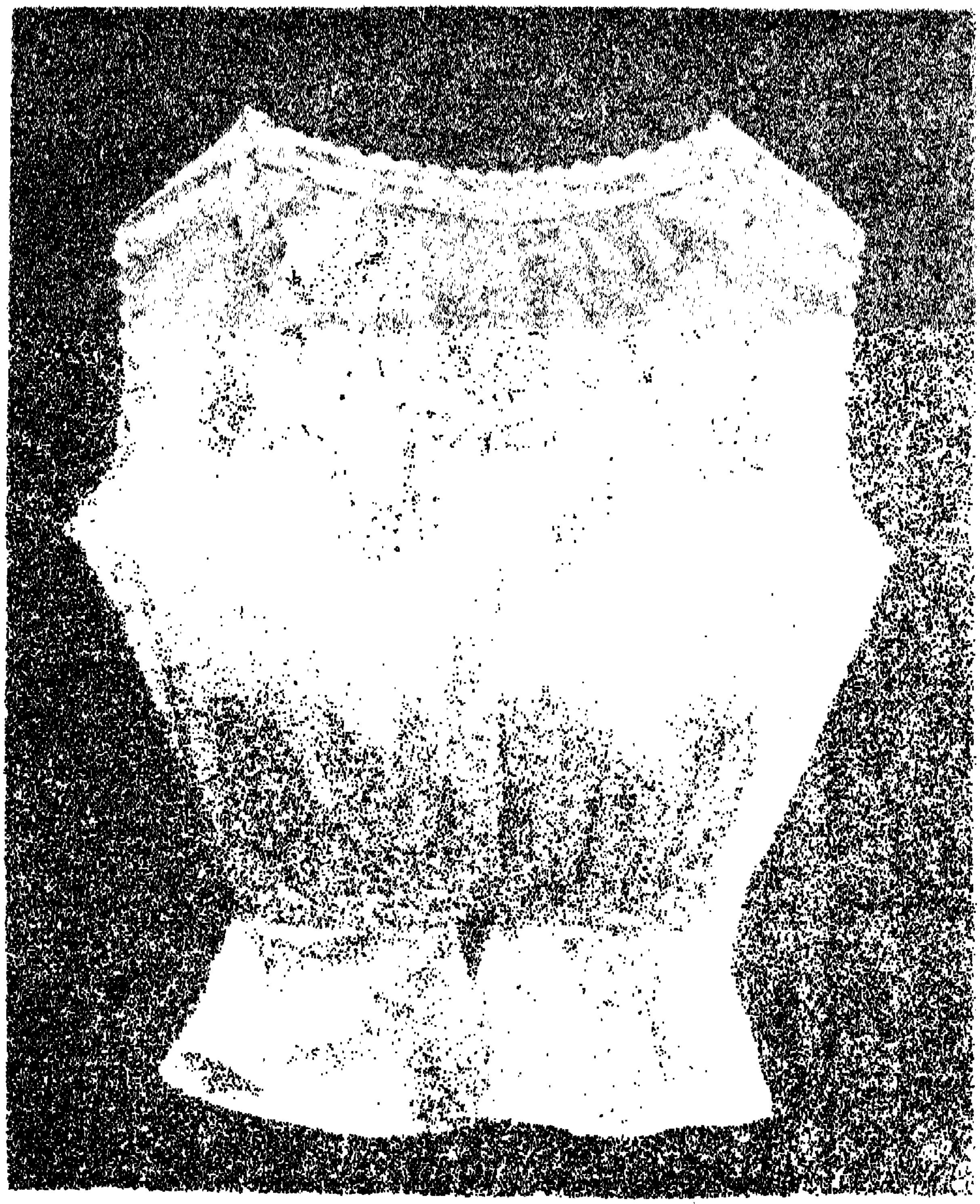
મોજાંના અંગુઠા તરફના ભાગ ઉપર ભરવાના સોયા અને રેશમ વડે ગાંઠવાળા ટાંકાઓનું ચોકઠું ભરો.



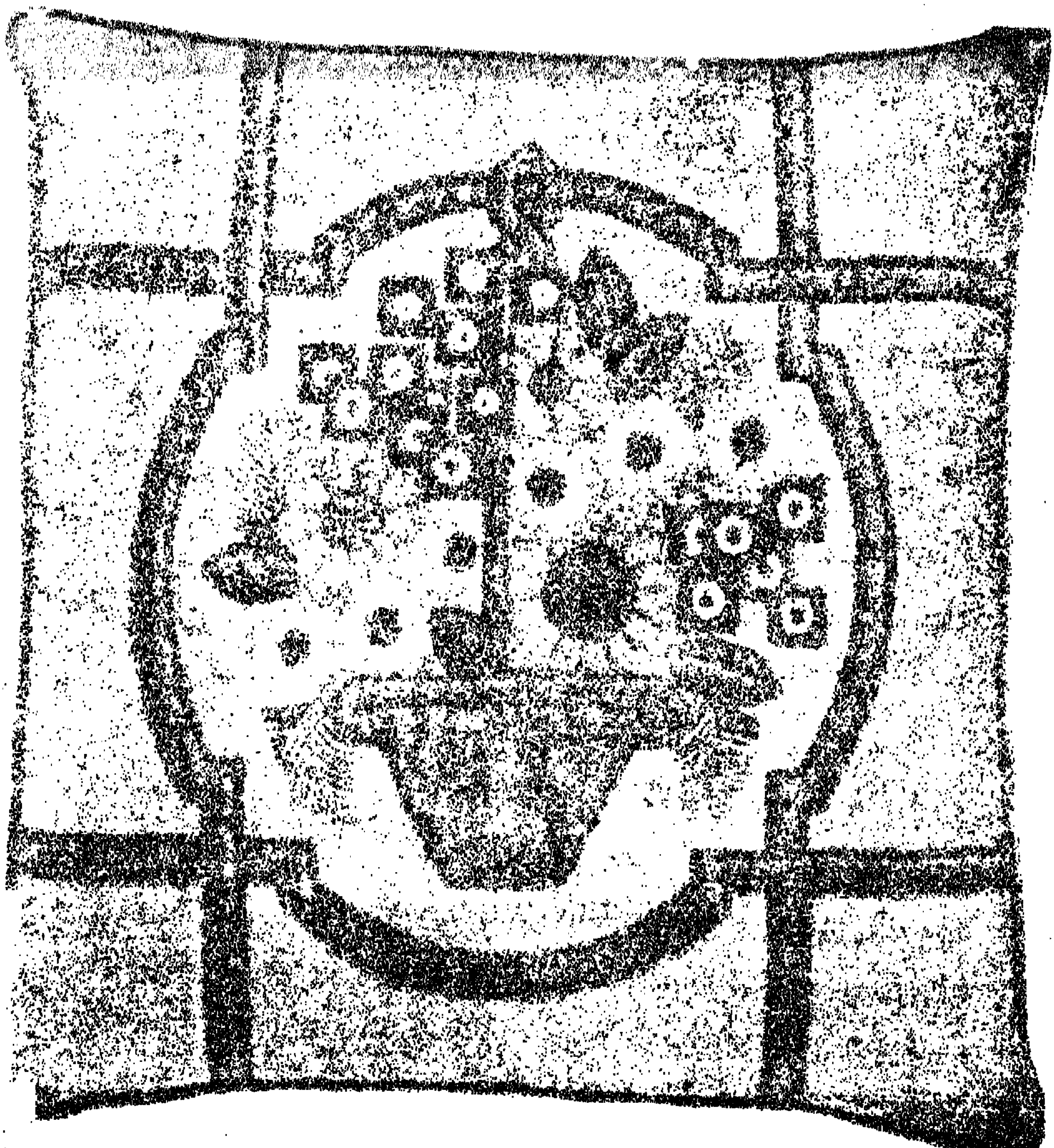
ચોરસ છાતીવાળો અને પાછળથી ખોલી શકાય એવો મેગયર ડ્રેસ.



બ્લેંકેટના ટાંકાઓ વડે શીવેલું બેગયર પીનાફોર ફ્રોક.



એમબ્રોયડરી અને ગોળ ફરતાં ફુલોની ડીઝાઇનવાળું
કેમીસલ અથવા બોડીસ.



ભરત ભરેલા તકીઆનો એક સુંદર નમુનો.

અત્યારસુધી સાડીનીકોર, નાના બાળક માટેનું ઉનનું અંપર, સાડી, ફ્રોક, અક્ષરો ભરવાની રીત, બાળકની ટોપી, વિગેરે નમુનાના ચિત્રો તથા ભરવાની રીત સાથે બતાવવામાં આવ્યું. હવે પછી ભરતગુંથણના રીતો, પદ્ધતિઓ, વિગેરે આપવામાં આવે છે.

ગુજરાતી બ્હેનોને ભરતકામ, શીવણકામ અને ગુંથણ કળાનો શોખ હોય જ છે. આપણી ગુજરાતી શાળાઓમાં પણ આ વસ્તુઓ શીખવે છે. અહિં આપણે પ્રથમ ભરતગુંથણને માટે કેટલીક સામાન્ય સુચનાઓ જોઈએ.

ભરતકામ માટે તરાહ પાડવાની આકૃતિઓ ભરતકામ બનાવનાર પાસેથી છપાવવી પડે છે. અથવા જો આપણી પાસે કોઈ ડીઝાઈન હોય તો તે આપણે કપડાં ઉપર જુદી જુદી રીતે દોરી શકીએ છીએ.

બજારમાં પીળાં, સફેદ અને કાળા કાર્બન પેપર મળે છે. તે કાર્બન પેપર લઈને કપડાં ઉપર ઉંધો મુકવો (એટલે કે કાર્બન પેપરનો રંગવાળો ભાગ કપડાંને અડકવો જોઈએ) કાગળ બરાબર (તરાહ પાડવાનો કાગળ) કાર્બન પેપર ઉપર રાખવો. પછી તેને આજુબાજુ ટાંકણીઓ બરાબર ખોસી દેવી. પછી પેન્સીલ યા તો અણીદાર વસ્તુ એ તરાહની ઉપર ફેરવી જવી (લીટી ઉપર) આખી તરાહ ઉપર ફેરવ્યા પછી ટાંકણીઓ કાઢી લેવી.

જો વાયલ જેવું કપડું હોય તો જ્યાં તરાહ પાડવાની હોય તે ભાગ તરાહવાળા કાગળ પર મુકી ટાંકણીઓ ખોસવી. તરાહ ઝીણાં કપડાંની આરપાર દેખાશે એટલે પેન્સિલ વડે કાપડ ઉપર પગ લીટીઓ દોરવી.

હવે તો કાણુંવાળા કાગળો મળે છે કે જે જ્યાં તરાહ છાપવી હોય ત્યાં તે તરાહનો કાણુંવાળો કાગળ રાખી બ્લુ કે લાલ રંગની સાઈ આવે છે તે બ્રસ ઉપર લઈ કાગળ ઉપર ફેરવી જવી. એટલે તરાહ કપડાં ઉપર બરાબર ઉઠશે.

ભરત ગુંથણનાં ટાંકા ભરવાના વિવિધ પ્રકારો

(આ ટાંકાની રીતો સમજાવતી તેર આકૃત્તિઓ વિભાગની શરૂઆતના ચિત્રમાં આપવામાં આવી છે તે જોઈ જવી.)

૧. સાંકળીનો ટાંકો

સોય કપડાંમાં નીચેથી ઉંચે ખોસી ઉપર લેવી પછી તેજ જગ્યાએ પાછી નીચે ખોસી એક કે બે (કે વધારે) દોરાને અંતરે નીચેથી ખોસી ઉપર લેવી. જ્યારે સોય ઉપર લાવો ત્યારે બહારનો દોરો સોયની નીચે રાખવો જોઈએ. સાંકળીનો ટાંકો ઈચ્છા મુજબ ભરી શકાય છે. (આકૃતિ ૧. જુઓ)

ગાજનો ટાંકો

બટનના ગાજ પ્રમાણે જ આ ટાંકો છે. આ ભરતાં પહેલાં ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે ટાંકા ભરવાની જગા ઉપર બેવડા દોરાથી ફાંક ભરી જવી જોઈએ. (આકૃતિ ૨. જુઓ)

ફુલકીનો ટાંકો

સળંગ ટાંકા ભરો. એક જ જગ્યાએ ચારે બાજુ ફરતો ટાંકો લઈ ફુલકી ભરી શકાય. ફુલકીમાં વચમાં પછીથી પીળા કે લાલ રંગનો એક ખાખાનો ટાંકો ભરવો (આ. ૧૨. જુઓ) આવી જાડા દોરે ભરેલી ફુલકી ઘણી દીપી નીકળે છે.

માખીનો ટાંકો

આ ટાંકા વખતે ટાંકાનો દોરો હમેશા ઢીલો રાખવો. ખાલી જગામાં આ ટાંકા સુંદર લાગે છે. (આ. ૪. જુઓ)

જાડો દોરો ટાંકવાનો ટાંકો

તરાહની લીટી ઉપર દોરી મૂકી સોય નીચેથી ઉપર કાઢવી પછી દોરાની બીજી બાજુએ નીચે ખોસી થોડે છેટેથી પાછી ઉપર લાવવી. આ પ્રમાણે તરાહની લીટી ઉપર દોરી મૂકી ટાંકા લેવા. (આ. ૫. જુઓ)

સાદો ટાંકો

નીચેથી સોય ઉપર લઈ, ટાંકાની જેટલી જાડાઈ રાખવી હોય તેટલી રાખી બરાબર સામેની બાજુ સોય નીચે ખોસી પાછી પહેલાની પાસે ખોસી નીચેથી ઉપર લાવવી. (આ. ૬ અને ૭ જુઓ.) ગોળાકાર વખતે બહારનો ટાંકો ખસતો રાખવો પરંતુ અંદર એક જ જગાએ ત્રણ કે ચાર ટાંકા લેવા કે જેથી ગોળાકાર વલણ બરાબર આવે. ટાંકો તદ્દન ઉપરથી નીચે સીધો ન લેતા સહેજ ત્રાંસો પણ ભરી શકાય. સાદા ઉપસેલા ટાંકા માટે સહેજ ઉપસેલો દોરો લઈ ફાંકો ભરી દેવો અને ફાંક ઉપર સાદો ટાંકો ભરવો.

ચોકડીની વેલનો ટાંકો

નીચેથી સોય ઉપર લાવી, થોડે છેટે ભરવાનું શરૂ કર્યું હોય તે બાજુ, સોય નીચેથી ખોસી ઉપર લાવો. પાછું થોડેક છેટેથી સામી બાજુ પર એમજ ભરો. બન્ને બાજુ વારાફરતી તેમ ભર્યા જાવ. (આકૃતિ સાત).

રૂમાનિઅન ટાંકો

નીચેથી સોય ઉપર લાવી, સીધી હારમાં પા ઈંચ છેટે નીચે નાખો, આમાં પણ દોરો ઢીલો રાખો. (આકૃતિ ૮ જુઓ) પછી ઢીલા દોરાની બહારની બાજુ સોય નીચેથી ખોસી ઉપર લાવો, પછી ઢીલા દોરાની ઉપર આગળ સોય ખેંચી તેની જગાએ પણ દોરાની ઉપરની સોય લઈ પાછી નીચે ખોસો. પાંદડીઓ, ડાખળીઓ માટે આ ટાંકો વાપરવો.

કાઠીઆવાડી ટાંકો

નીચેથી સોય ઉપર લાવી, સામી બાજુ આગળ સોય નીચે ખોસી, આગળ ફરીથી ખોસી નીચેથી ઉપર કાઢવી. બન્ને તરફ ખોસતી વખતે જેમ બને તેમ અંતર ઓછું રાખવું.

પીંછાંનો ટાંકો

આ ટાંકો ચોકડીની વેલ પ્રમાણે જ ભરાય છે. પરંતુ ચોકડીની વેલમાં સોય સીધી ખોસાય છે.

ડાખળીનો ટાંકો

જે લીટી ઉપર ટાંકો ભરવાનો હોય તે લીટી પર પહેલા ઝીણી ફાંક મારી જવી. આ ટાંકામાં સોય ઉપર લઈ આવી જે બાજુ સોય કાઢી હોય તેની બીજી બાજુ ૩ દોરાને અંતરે સોય પાછી મૂળ જ્યાંથી ઉપર ખોસેલી હોય ત્યાં પાછી કાઢવી.

ખાખાનો ટાંકો

સોય ઉપર કાઢી સોય પર દોરાના (કે રેશમના) સાત આંટા મારવા. આંટા મારવા માટે સોય એવી રીતે પકડવી કે દોરાનો જે ભાગ કપડામાંથી નીકળતો હોય તે સોયના કાણા પાસે આવે એટલે છેટેથી લપટવું શરૂ કરી અણી તરફ આવવો જોઈએ. ૩ આંટા લઈ જ્યાંથી કાઢી હોય ત્યાંથી પાછી સોય ખોસવી. (આ. ૧૨ જુઓ) સોય નીચે ખોસતી વખતે સોય કપડાની નીચે જાય કે આંટા પર આંગળી રાખવી ને દોરો બધો ખેંચવો. એટલે રાયના દાણા જેવું બીંદુ ભરાય છે. (આ. ૧૨ જુઓ.)

ચોકડીનો ટાંકો

સોય ઉપર લાવી સામે ત્રાંસી લીટીમાં નીચે ખોસી સીધી લીટીમાં નીચે ખોસી ઉપર લાવવી. દોરો બધો ખેંચવો ને સામે ત્રાંસી લીટીમાં ને સીધી લીટીમાં સોય ખોસવી.

તારા (મેાટી ચેાકડીનેા ટાંકેા)

નાની ચેાકડી મુજબ જ મેાટી ચેાકડી ભરવી ને પછી તેની અંદર એક નાની ઉભી ચેાકડી ભરવી.

અંગ્રેજી ભરતકામ

અંગ્રેજી ભરતકામ સફેદ કપડા ઉપર સફેદ રેશમ કે દેારાથી મેાટે ભાગે ભરવામાં આવે છે પરંતુ રંગીન કાપડ ઉપર એક રંગે કે અનેક શેાભતા રંગે પણ ભરાય છે.

સામાન: રીત:

સામાનમાં એક ઝીણી કાતરની ખાસ જરૂર હેાય છે. બાકી, સેાય, દેારા, રેશમ વગેરે સૌ મનગમતું લેવાય છે.

પહેલવહેલા કાપડ ઉપર મનગમતી આકૃતિ દેારવી. અંગ્રેજી ભરતકામમાં નાના, મેાટાં, ગેાળ, લંબગેાળ કાણા અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. બધાં કાણા ન કેાતરતા, જ્યાં ઠીક લાગે ત્યાં ઉપસાવેલા સાદા ટાંકા ભરવા. આ ભરતમાં આરકા ખાસ ભરવામાં આવે છે. આરકા ગાજના ટાંકાએ ભરવા. આરકા ભરવામાં દેારેા વળવાળેા ન વાપરતા પેાચેા અને દળદાર વાપરવેા. આરકા ભરવા પહેલા પરંતુ કાપવા પછીથી જ. આરકા કાપતી વખતે ગેાળાકારના મધ્યબીંદુથી લઈ એક ખૂણા સુધી કાપવું અને પછી બીજા ખૂણા સુધી કાપવું.

અંગ્રેજી ભરતમાં લાંબા ગેાળ કાંણાં કાંણાંની સાથે સીડીનેા આભાસ આપતું ભરત પણ ભરાય છે. આવા ભરતની તરાહની બહારની લીટીએા પર ફાંક મારી લેવી. પણ અંદરની ઝીણી લીટીએા પર કદી ફાંક ન મારવી.

રીચેલીયું ભરત

આ ભરત પ્રાચીન યુરેાપીઅન પ્રજાનું ઘણું માનીતું ભરત હતું.

આ તદ્દન શુદ્ધ અને સફેદ દોરે ભરેલું ભરત બહુ જ આકર્ષક તેમજ કલામય લાગે છે. અત્યારે તદ્દન સફેદને બદલે રંગીન દોરાથી ભરવામાં આવે છે.

સામાન

આ ભરતમાં પણ ઝીણી અણીદાર કાતરની ખાસ જરૂર છે. આ ભરત માટે બહુજ બારિક કે બહુજ જાડું કાપડ ન લેવું કારણ કે તેથી આ ભરત સફાઇદાર નથી થતું. બન્ને બાજુ સરખી જાડાઇના ઉભા અને આડા તારવાળું સાધારણ કાપડ લેવું. આ ભરતમાં દોરો પણ સાધારણ જાડાઈનો લેવો. પોચા તથા દળદાર દોરાને બદલે વળદાર સારો, દોરો ગુંથવામાં વપરાય છે તેવો દોરો પણ ચાલે. કારણ કે વળદાર દોરાથી ભરત મજબુત થાય છે. આ ભરત રેશમી તેમજ સુતરાઉ બન્ને દોરાથી થાય છે.

રીત :

આ ભરત ખાસ તરાહના કાપડ ઉપર દોરી, તરાહની લીટીઓ ઉપર ફાંક ભરવી (વચ્ચેની આડી લીટીઓને ન ભરવી) આ ભરત જાડાઈ રાખવાથી વધારે ઓપ આપે છે, માટે યોગ્ય જગ્યાએ જાડાઈ બતાવવા બે વાર ફાંક ભરવી. પછી આ લીટીઓ ઉપર ગાજનો ટાંકો ભરી જવો પરંતુ ગાજના ટાંકાનો ગુંથાએલો ભાગ બહારની બાજુ પર આવવો જોઈએ. તરાહની છેક બારની લીટી પણ ગાજના ટાંકાથી ભરી જવી. પરંતુ ગુંથેલી બાજુ અંદર રહેવી જોઈએ. પછી તરાહમાં જે નસો વગેરે ભરવાની હોય તે ડાચલીના ટાંકે ભરી લેવું.

તરાહ ભરતી વખતે કપડામાં સોય કદી પણ ખોસવી નહિ પણ દોરો અદ્ધર રાખીને ભરવું. ફક્ત બે છેડે જ દોરો વળગેલો હોવો જોઈએ. અથવા ગમે તે ગાજના ટાંકે તરાહ ન ભરતાં લાંબો દોરો ભરી તે સાડીઓના ભરત પ્રમાણે લપેટી લેવો. દોરાની ગાંઠો કિનારીએ ન રાખવી. બધું ભરી લીધા પછી ભરતને ઉંધું ફેરવવું અને ઝીણી

કાતરે તરાહની બહારની બાજુએ ગુંથેલી લીટીએથી કાપડ કાપી નાખવું પરંતુ આ કામ બહુ જ ધીરજથી અને ખંતપૂર્વક કરવું કારણ કે નહિ તો તરાહની આડી તેડી લીટીઓ કપાવાનો ભય રહેલ છે.

એપલીકયુ ભરત :

જ્યારે જ્યારે મોટી વસ્તુઓ ભરવી હોય ત્યારે ત્યારે આ ભરત વપરાય છે. કારણ કે ત્યારે દોરો ઘણો વપરાય અને ભરવામાં વખત બહુ લાગે. પરંતુ આ ભરત નાની વસ્તુઓ જેમકે ટેબલ કલોથ, તકીઆના બાલોશિઆ, ફ્રોક, ટીપાઈ માટેનો રૂમાલ વગેરેમાં પણ વપરાય છે. તેમજ બધાય કાપડ ઉપર ભરાય છે. જેમકે ખાદી, વાયલ, મલમલ અને નેટ (જાળીવાળું કાપડ) પરંતુ આ ભરત ભરતાં પહેલા ભરવા ધારેલ કાપડના રંગની તપાસ ખાસ કરવી કારણ કે જો રંગ કાચો હોય તો કપડાના ડાઘ ભરત ઉપર પડે છે અને ભરનારની મહેનત બરબાદ થાય છે.

આ ભરતમાં, એક સાધારણ કાતર, એક તીક્ષ્ણ અણીવાળી કાતર, જે જાતના રંગ ભરવા હોય તે જાતના કાપડના ટુકડા, લાહી, ટ્રેસીંગ પેપર અને રેશમી સુતરાઉ દોરા જોઈએ. જો આ ભરત રેશમી કાપડ ઉપર ભરવું હોય તો રેશમી દોરાને બદલે કસબી દોરા વાપરવા કારણ કે આ દોરા રેશમી કાપડ ઉપર વધારે ઓપે છે. વધુમાં નાના મોટા ટાંકણા જોઈએ. (લુવાર આ ટાંકણા બનાવી આપશે) જો વધુ નહિ તો બે ટાંકણા તો જરૂર જોઈએ જ. એક ૧/૪ ઈંચની લંબાઈનું ટાંકણું અને બીજું નાનું ગોળ ટાંકણું.

હવે આપણે કામ કરવાની પદ્ધતિ જોઈએ.

દા. ત. આપણે એક પતગીયું લઈએ. પતંગીઆ માટે ગુલાબી લવંડર કે તપખીરીઆ રંગ લઈ શકાય. રંગ પસંદ કરતાં પહેલા જો દોરાનો રંગ કાપડના રંગ કરતાં વધારે ઘેરો હોય તો તે વધુ ઓપે

છે તે યાદ રાખવું. રંગ પસંદ કર્યા પછી તેજ રંગના નાના મોટા ટૂકડા લઈ, પતંગીયાનો આકાર બનાવી લાહીથી ચોટાડી લેવા. ચોટાડેલા ભાગને બરાબર સૂકવવા દઈ પછી નીચે પ્રમાણે ભરતકામ શરૂ કરવું. સુકાવેલા ભાગમાં જો સળ કે પરપોટા હોય તો તેને ધીમેથી કાપડના અંદરના એટલે કે વચલા ભાગને દબાવી કાઢી નાખવા. જો ચોટાડેલ કપડામાં સળ હોય તો તે વસ્તુનો સંપૂર્ણ આકાર આપતા અટકાવે છે.

પહેલવહેલા પાંખના નીચલા ભાગથી શરૂ કરો. જો પતંગીયાની પાંખમાં ગોળ કાણા રાખવા હોય તો તે ભાગ અંગ્રેજી ભરતકામમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ગાજના નાના ટાંકાથી ભરી લ્યો. પાંખના નીચલા ભાગથી શરૂ કર્યા પછી પાંખની આઉટલાઈન ઝીણા ટાંકાએ ભરી લ્યો.

તેજ પ્રમાણે બીજી પાંખ ભરો અને બન્ને પાંખ વચ્ચેના ગાળાને સફાઈથી શીવી લ્યો.

પતંગીયાના શરીર માટે સોય ઉપર દોરો લ્યો અને પતંગીયાની પુછડી તરફનો ભાગ પકડી બન્ને પાંખોને જોડતા ટાંકાની વચ્ચમાંથી દોરાને આરપાર ખેંચો. તેજ પ્રમાણે પતંગીયાની મુછ ભરો. આ પ્રમાણે પતંગીયુ પુરૂં થાય છે.

નેટ એપલીકયુ ભરત :

આ ભરત સફેદ કપડા ઉપર બહુ જ ઓપે છે. આ ભરત ભરવા માટે તરાહથી થોડોક મોટો નેટનો ટૂકડો લ્યો. તરાહને કપડા ઉપર દોરો. નેટનો ટૂકડો ખસી ન જાય માટે તેને ફાંક ભરો. નેટમાંથી તરાહ દોરેલી દેખાશે એટલે બહારની લીટી ઝીણી ફાંકે ભરી લ્યો. ને ઉપર સાદી કે ગાજના ટાંકે ઉપર ઉપર ભરો. પૂરેપૂરૂં ભરાઈ રહ્યા પછી ભરતને ઉંધુ ફેરવો. અને કાપડ કિનારીએ કિનારીએ કાપી લ્યો.

ટાંકા ન કપાઈ જાય તેનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો. વળી પાછું સવળું કરી ભરત બહાર જે કિનાર દેખાતી હોય તે કાપી નાખવી.

છાયા પાડતું એપલીકચુ ભરત :

આ ભરત બનતા સુધી ઝીણા કાપડ ઉપર ભરાય છે. આ ભરત માટે તરાહ હંમેશા મોટી લેવી. ત્યાર પછી તરાહમાં ભરવાના રંગનું કાપડ લઈ તેમાં તરાહ પાડી, તેમાંથી તરાહ કાપી લેવી. ત્યાર પછી કાપેલી તરાહ કાપડ ઉપર મૂકી. ઝીણી ફાંકે તરાહ ભરી લેવી. આ વખતે લાહી જરા પણ વાપરવી નહિ. આમ ટાંકયા પછી સવળું કરી જેવા રંગીન દોરે ભરવું હોય તેવા દોરાથી સાદા ટાંકાએ કિનારી ભરી જવી. સોય બરાબર આરપાર નીકળે તે જોવું. કારણ કે નહિ તો પાછળથી કપડું નીકળી કે ચુંથાઈ જશે.

રેશમનું ભરતકામ

મૂખ્ય ચાર પ્રકારનું રેશમનું ભરતકામ થાય છે.

(૧) સાદા ટાંકાનું ભરત :

તમામ ભરત ભરવા માટે સાદા ટાંકા વપરાય છે; પણ રેશમના ભરતમાં તેજ અને છાયા આપવા માટે પાંદડાના રંગ લેવાય છે. તે માટે ચઢ ઉતરીઆ ૪–૫ ઘેરા ખુલ્લાં રંગ લેવા. બાકી ફુલ ભરવા માટે દરેક ઘેરા રંગ લેવા અને બીજા મરજી પ્રમાણે ફુલની ડાબી બાજુ વધારે ખુલાવટ વાળી લેવી. નાના ફુલો ભરવા માટે ઉભો ટાંકો લેવો. ફુલની શરૂઆત પાંખડીથી કરવી. ફુલોની પાંખડીમાં ખુલાવટ મૂકી ઘેરા રંગની છાયા આપવી. મોટા ફુલની પાંખડીઓ આડા ટાંકાથી ભરાય છે, તેની રગો આપવા માટે ખુલાવટ તથા મીલાવટ ભરી વચ્ચે લીટીઓ ભરવી. આ ભરત ભરવા માટે રેશમના ત્રણ તારવાળી આંટી ભરાય છે. આમાં બીજા ભરત માફક ગાંઠ ન

લેવાય. ભરતાં ભરતાં રેશમ જો વધે તો કાપી ફરીથી રેશમના ભરતની શરૂઆત કરવી. આમાં બીજી બાજુનું ભરત સરખું હોય છે. હાથ રૂમાલો, શાલો તથા બીજી અન્ય ચીજો જે બન્ને બાજુ સરખું ભરત કામ કરવાનું હોય છે. ત્યાં આ ભરતકામ ઉપયોગી છે.

લાંબા ને ટુંકા ટાંકાઓ ભરવાનું ભરત

આ ભરતમાં સાદા ટાંકા જેમજ, બે, ત્રણ કે ચાર ચઢ ઉતરતા ઘેરા ખુલ્લા રંગો વપરાય છે. આમાં એક લાંબો ને એક ટુંકો ટાંકો લઈ ભરવાની શરૂઆત કરી બરાબર તેજ અને છાયા આપવામાં આવે તો કોઈ હુબહુ ચિત્ર જેવું લાગે છે. આ ભરત કામને વધુ કુદરતી તથા આકર્ષક બનાવવા માટે કુદરતના રંગો જેવા રંગો લેવા પડે છે.

ફુલની છાયા હંમેશા ડાબી બાજુ નહિં રાખતા જમણી બાજુ રાખવી. ભરતનો આગળનો ભાગ હંમેશાં ખુલ્લો તથા દુરનો ભાગ હંમેશા ઘેરો રાખવો. આ બધાં ફુલોમાં મળતાપણું હોય છે. નસના વચ્ચેનાં ભાગો એક ઘેરો તથા એક ખુલ્લો એમ ભરવા. નસ આગળના ભાગમાં ઉંડાણ બતાવવા હંમેશાં ઘેરો રંગ લેવા તથા આગળ જતાં ખુલો રંગ વાપરવો. જે ભાગ વળેલ જેવો હોય ત્યાં પણ સ્હેજ ઘાટું ચડ ઉતર તાંતણા વાપરવાથી વળેલ જેવો ભાગ બતાવી શકાય.

જ્યાં, જ્યાં ભરતકામમાં ગોળ પાંદડાંનો ઉપયોગ થયો હોય ત્યાં નસની શરૂઆત પહેલાં કરવી. ત્યારબાદ ગોળાઈનો ભાગ શરૂ-આતમાં પાંખો ભરી વચ્ચે ઘાટો ભરવો.

ફુલો જો ગોળ ઘંટડીના આકારનાં હોય તો પહેલાં કરચલીવાળો ભાગ ભરી ત્યારબાદ બીજો ભાગ ભરવો. વચ્ચેનો ભાગ ખુલ્લો રાખી ફુલ જ્યાં ડાંખળીને મળતું હોય ત્યાં ઘેરો રાખવો.

જે ફુલો ઉપરથી પાંદડી આકારના તથા નીચે ભુંગળી આકારના હોય તેનો ઉપરના ભાગથી શરૂઆત ખુલાવટવાળા તાંતણાઓમાં કરી,

ધીમે ધીમે ઘેરે રંગ ઠેઠ નીચે ભુંગળી સુધી ભરત પહોંચાડી દેવું. આવી રીતે ભુંગળી આકારના જે ફુલો હોય તે વધારે કુદરતી અને આકર્ષક બનાવી શકાય છે.

કળીઓમાં ઉપરનો ભાગ ઘેરો ભરી નીચેનો ભાગ વધારે ઘેરો ભરવો. જો કળીઓ મોટી હોય અને થોડી ખીલેલ બતાવવી હોય તો ઉપરનો ભાગ જરા ખુલાવટવાળા હીરથી ભરી નીચેના ઉપરના ભાગથી ઘેરો ભરવો. આમાં કળીના ઉપસેલા ભાગો ખીલાવટવાળા ભરવા; તથા વચ્ચેના ભાગો ઘેરા ભરવા.

ખાખાના ટાંકાનું ભરત :

આ ભરતમાં પણ તેજ અને છાયા આપવામાં આવે છે. આ ભરત ઝીણા તળા (ટાંકા)વાળું હોવાથી ઘણા એક લીટીમાં ન ભરતાં એક ઉપર અને એક નીચે એમ ટાંકા ભરવા. આ ભરતની ઉપર ઝબકી ઉઠે તેવું ચમક ભર્યું હીર અથવા જરી ભરવાથી વધારે ઓપીલું કામ થાય છે.

ચિનાઇ ભરત

આ ચિનાઈ ભરતમાં પણ રેશમી ભરતની જેમ સાદા ટાંકા આપવામાં આવે છે, પણ તેમાં તેજ, છાયા આપવાની રીત બીજાં ભરત કરતાં જુદી હોય છે. આમાં નિશાની રાખ્યા આગળથી જેટલો ભાગ ખુલ્લો ભરવાનો હોય તે લીટી ભરવી. પછી ઘાટાં ભરતની પણ તેવીજ રીતે લીટી ભરવી. આમાં તેજ કે છાયા આપ્યા સિવાય ઘાટું ભરત પણ દીપી ઉઠે છે.

રેશમના ભરતકામ માટે યોગ્યસૂચના.

(૧) પાંદડાં પહેલાં ભરવાં. કારણ, તેનો રંગ લીલો હોવાથી ઝટ મેલાં થતા નથી. લીલો રંગ ઘેરો હોય છે.

(૨) ભરત ઉપરથી શરૂ કરવું.

(૩) થોડોક ભાગ પુરો થયા બાદ ઝીણો જીલેટિન પેપર (પારદર્શક કાગળ) અથવા કપડું ઢાંકી રાખવું જેથી ભરતકામ બગડે નહિ.

(૪) સોય લાંબા કાણાવાળી પાતળી લેવી; જેથી રેશમ પરોવતી વખતે ચોળાય (ચુંથાય) નહિં.

(૫) તેજ અને છાયા, ખુલાવટવાળો ભાગ અને ઘાટો ભાગ એવી રીતે ભરવો જેથી એક બીજા સાથે સેળભેળ mix થઈ જાય.

(૬) વધારાનું રેશમ જાળવી રાખવું.

(૭) જ્યાં ભરત પુરૂ થયું હોય ત્યાં સરકણી ગાંઠ જેવો ટાંકો મારવો નહિં, કારણ નરમ, લીસું રેશમ સરી પડશે અને ભરત છુટું પડવા માંડશે માટે ગાંઠ નીચે ઉતારી બે ત્રણ બખીયા જેવા ટાંકા પાછળ ભરી લેવા.

(૮) ભરત સરખું ભરવા માટે ગોળાકારની રીંગ પણ વાપરવામાં આવે છે તેનો ઉપયોગ કરવો.

તરેહ તરેહનાં સેળભેળ ટાંકાનું ભરત

૧ પાતળાં રેશમનાં તાંતણા ને વળ આપી જાડો દોરો બનાવવો. તેને તરાહની લીટી પર ટાંકી ક્યાંક ખાખા કે કોઈ બીજી જાતનો ટાંકો લેવો.

૨ તરાહની લીટી પર જાડા રેશમના તાંતણાના બનાવેલ દોરે ફાંક ભરીને તેની વચમાં બીજા ટાંકા મારવા.

૩ ફુલકી ભરવાના ટાંકે ફુલકી ભરી ટાંકા પર પાંદડા ભરવા.

૪ ફુલની બહાર રંગીન ટાંકા ભરવા. અને અંદર પાંદડાની ખાલી નસો જ ભરવી. બીજો ભાગ ખાલી રાખવો.

૫ નાનાં મોટા ટાંકા રંગીન દોરાનાં ભરવા.

૬ તરાહની તમામ લીટીઓ પર રંગીન રેશમના ટાંકા દાણાના આકારનાં ભરવા.

૭ તરાહની બહારની લીટીઓ ડાંખળીના ટાંકે રંગીન ભરી શકાય છે.

જાળી કાઢી કરેલ ભરતકામ.

આ જાળીવાળું ભરતકામ રંગીન તથા સફેદ કાપડ પર થાય છે. આ જાળીવાળું ભરતકામ કરવાથી કપડું વળી મજબુત બને છે. આ કામ હંમેશા વાયલ તથા તેનાં જેવા ઝીણા કપડાં પર કરવામાં આવે છે. આ જાળીવાળું કામ બાંય, ગળા તથા ફ્રોક વગેરેની કિનારી પર કરવામાં આવે છે. આવું જાળીવાળું કામ કપડાંને વધારે આકર્ષક તથા મજબુત બનાવે છે.

આ ભરતકામ માટે તાણાને વાણા સરખા જ વાપરવા પડે છે. જાડા ખાદીના કાપડ પર પણ આ ભરતનો ઉઠાવ સારી રીતે થઈ શકે. જેવું કાપડ તેવો જાડો તાણો વાણો વાપરવો જોઈએ. આમાં દોરાના છેડાઓ કાપવા માટે ઝીણી, અણીદાર, ધારવાળી કાતર વાપરવી જોઈએ. ત્રીકોણાકાર, તથા ચોકડાં ગોળ વગેરે ભાગો હાથે જ ભરી શકાય.

ઉનનું ભરત.

ઉન તો હંમેશા સ્વેટર મોજાં કે ગરમ રૂમાલો તથા ટોપીઓ ગુંથવામાં જ વપરાય છે. ઉન તથા રેશમ તેમજ અન્ય ઝીણાં કીંમતી સુતરાઉ પર ટાંકાનું ભરત ભરી શકાય છે. પણ, આ ઉનનું કામ ઝાઝો વખત વોવાણ સામે ટકી શકતું નથી અને ઉનનાં ભરતને બગાડી મુકે છે. આવી રીતે ભરત ભરવાથી ઉનનું ખર્ચ, કપડું તથા મહેનતની બરબાદી થાય છે.

અત્યાર સુધી આપણે સુતરના ઉનનાં તથા હીરનાં ભરત જોયાં. પણ, બધાથી જુદું પડતું કીડીયા ઝીણાં રેશમ જેવાં મોતીનું પણ ભરતકામ થઈ શકે. આગળના જમાનામાં કીડીયાંની રંગીન કોરો, બુટા તથા ટોપીઓ બહુ વપરાતાં હતાં. હવે તેનું ભરતકામ ઓછું થવા આવ્યું છે. હવે તો રંગીન, લીલા પીળાં

તથા રંગીન પ્રકારનાં કીડીયાં વપરાય છે. આવા કીડીયાંનો તો ફક્ત અત્યારે બ્લાઉઝ, ફ્રોક તથા સાડીઓનાં બુટા તથા ઝીણી કિનારીઓમાં વપરાય છે આના થોડા પ્રકાર આપણે જોઈએ.

કીડીઆનું ભરત.

પ્રકાર ૧ લો

આમાં પણ બીજા ભરત કામમાં વપરાતી તરાહો જેમ તરાહનો ઉપયોગ થાય છે. આ કીડીયાનું ભરત ભરવા માટે ઝીણી સોય તથા ઉંચા નંબરના ડોકા છાપના રીલના દોરા વાપરવા જોઈએ. ત્યારબાદ કીડીયુ લઈ તરાહની લીટી પર એક પછી એક ટાંકયા જવું.

પ્રકાર ૨ જો

સોયને ડીઝાઇનના નીચેના ખુણા પરથી ખોસી ઉપર લાવવી. તેમાં જોઇતાં મોતી (કીડીયાં) પરોવી તરાહની લીટીઓ પર બરાબર ખોસતાં જવા. આવી રીતે તરાહ પ્રમાણે કીડીયાં ભરતા જવું. પુરૂં થયે દોરો પાછળ કાઢી બરાબર મજબુત ગાંઠ વાળ્યા બાદ સારી કાતરથી કાપવું, જેથી ભરતકામને આંચ આવે નહિં.

પ્રકાર ૩ જો

આ કીડીયાં ભરતના પ્રકારમાં વેલો તથા સાડીઓના છેડાવાળા તથા કિનારવાળા ભાગ આવતા હોવાથી તેમાં વેલો તથા બુટાઓ હોય છે. આવા ખીચોખીચ ભરતના પરિણામે વજન ઘણું વધી જાય છે. માટે આ ભરત જાડા કાપડ પર ભરાય તો જ સુગમ થઈ શકે. ઘણી વખત ઝીણા કપડાં પર ભરવા માટે નીચે આપણે અસ્તર મુકીએ છીએ. આમાં પ્રથમ ફુલોની પાંખડીઓ ભરવી. અને સાદા ટાંકાના ભરતની માફક જ આમાં પણ તેજ અને છાયા આપવા પડે છે.

તરાહ પ્રમાણે પાંખડીવાળા ભાગથી શરૂ કરવું. શરૂઆતમાં ખુલાવટ વાળું મોતી લેવું. ત્યારબાદ ઘાટાં. આવી રીતે જરૂરીઆત પ્રમાણેનાં રંગો લઈ વાપરવાં. બને તો સફેદ મોતી બહુ ઓછાં વાપરવા.

પાંદડા ભરવા માટે નાનાં નાનાં પાંદડા પ્રથમથી જ ભરવા. નાનું કામ શરૂઆતમાં કરવાથી મોટું કામ સુગમ થઈ પડશે. અને નાનાં પાંદડા ભર્યા બાદ વધારે રંગ કયો ખુલાવટ તથા આકર્ષક લાગશે તે પ્રમાણે આજુબાજુનો ભાગ ભરવાનો આપણને મોક્કો મલે છે. માટે શરૂઆતમાં તરાહની અંદર આવતાં નાનાં ફુલો, પાંખડીઓ તથા કળીઓ ભરી લેવાં, નસ પ્રમાણે મોતીની હાર ટાંકવી. તથા સાદા ટાંકાના ભરત જેમજ છાયા ને તેજ આપવાં. રંગોની મીલાવટનું બરાબર ધ્યાન રાખવું.

મોટાં પાંદડાઓ ભરવા માટે શરૂઆતમાં તેની નસ ભરવી. આ નસ, નસો હંમેશા તપકીરીઆં, ઘેરા, લીલા, કે પીળા, ભુરા રંગોની જ હોવી જોઈએ. ત્યારબાદ નસની નજીકનો ભાગ વધારે ઘેરો ભરવો. અને ત્યારબાદ ખુલાવટ આપતાં આપતાં ફુલ પુરૂં કરી નાખવું. આવી રીતે મોટું ફુલ પુરૂં કરી શકાય. આ કીડીયાનાં ભરતનાં પ્રકાર છે. કીડીયાંના ઉદાવદાર નમુના તરાહ પ્રમાણે કરી શકાય.

ગુજરાતી બહેનો આ પોતાનું વતન છોડી બહુ દુર આવી વસ્યાં હોય છે, તે ઘણી જાતનાં ભરત કામો, નેટ વર્ક, તથા ગુંથણ કામ જાણતાં હોય છે. પણ ભરત–ગુંથણના પાયા રૂપ તથા આપણું રોજીંદાં ઘર–કામ જેવું થીગડું દેતાં આવડતું નથી હોતું.

જ્યારે કપડું ફાટયું હોય અને આપણે રફુ ન કરી શકીએ તેવી સ્થિતિમાં હોઈએ, કાણું મોટું હોય ત્યારે થીગડું દેવાની જરૂર પડે છે.

થીંગડું.

થીગડાનું કપડું મૂળ કપડાં જેવું હોવું જોઈએ. જેથી કપડું કપડાંનાં રંગ સાથે ભરી જાય. જેવું કપડું હોય તેવું જ થીગડું લેવાય

તો સારૂં નહિં તો ચંદરવા (ભાત–ભાતના કપડાં ઓટી બનાવેલ કપડાં જેવું) થશે.

જીર્ણ ભાગ ઢંકાય તેવું કપડું લઈ તે કપડાં સાથે મીલાવી ફાંક ભરી જવી. અને ત્યારબાદ કપડાંને વાળી ઝીણાં ટાંકા વાળા એાટણથી એાટી લેવું. આવી રીતે નાનાં મોટાં થીગડાં દઈ શકાય. ઘણી વખત વધુ પડતા સુધારાના પંથે ગયેલ બ્હેનો કપડું જમીન પર રાખી ટાંચણીએા ભરાવી થીગડું આપે છે. પણ આપણે તો જે રીતે સુગમ પડે તે રીતે થીગડું મારવું. જેથી કાર્ય સુગમતા ભર્યું થાય.

સાંકળીના આકારના ટાંકા

સાંકળીનાં આકારનાં ટાંકા બાળકોના ફ્રાક, રેશમી બ્લાઉઝ, ગરમ કપડાં પર શેાભાને માટે કરવામાં આવે છે. આ ટાંકા જેમ ગુંથતા જાઈએ છીએ તેમ તે સાંકળી જેવા થતા જાય છે. આ સાંકળી કરવા માટે નીચે સેાય કાઢી થેાડેા દેારેા રાખવેા અને સેાય ભરાવી રાખેલા દેારાની ૨૪ કરી નાખવી ત્યારબાદ કપડાંને સવળું રાખી સેાય પાસેથી ભરાવી સાંકળી જેવેા આકાર કરી લેવેા. આવી રીતે કપડાં પર સાંકળી જેવા ટાંકા પડશે.

નેટ પરનું ભરતકામ:

આ જાતનું નેટ વર્ક કરવા માટે સારામાં સારી જાળી વાપરવી. આ જાળી ફાટે નહિં તેવી હેાવી જોઈએ. આ કામ કાણા ગણીને થાય છે. આમાં તરાહ આકૃતિ જાળી પર પાડીને કરવામાં આવે છે. જ્યારે આમાં બારીક ભરતકામ કરવાનું હેાય છે ત્યારે તે રીંગ પર કરવામાં આવે છે.

કિનારી:

કિનારી કરવા માટે આઉટ લાઈન કરવી પડે છે. ત્યારબાદ બટનનાં જેવા મજબુત ટાંકા લેવામાં આવે છે. કિનારીનેા ભાગ

અંદર વાળી ઉપર કિનારી ભરવામાં આવે તો બહુ મજબુત થાય. આમાં ઉંચી જાતનો દોરો હંમેશાં વાપરવો જોઈએ. આમાં બુઠી સોય વાપરવી અને મોટી જાળીવાળા કામમાં લાંબી સોય વાપરવી.

નેટની સુંદર લેસ :

કાણાવાળી જાળી લઈ શરૂઆતનાં તથા બીજી હારનાં ટાંકા પ્રમાણે કરવામાં આવે છે. આમાં જાળીના કાણામાં ભરાવી ફુલો તથા પાખંડીઓ બનાવવામાં આવે છે. કિનારી પર, બ્લાઉઝ તથા અન્ય ઝીણી સાડીઓના છેડા પર કિનારીઓ તથા બુટા કરવામાં ઉપયોગી થાય છે.

આપણે ઘણાં કપડાં પર અક્ષરો જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે પણ કપડાં પર અક્ષરો ઉઠાવવાનું મન થાય છે. આ અક્ષરો ઉઠાવવા માટે કપડાં પર ચાલી જાય તેવી શાહી અથવા પેન્સીલ વડે લખવા અને સાદા ટાંકા ભરવા.

દોરો ખેંચીને ગાંઠો પાડવી :

જે દોરાથી કામ કરવાનું હોય તે દોરાનો ગાળો બનાવી શરૂઆત કરો. અને ગાંઠો બનાવેલી હોય ત્યાં ગાળામાં પસાર કરવો.

કરોળીઆની જાળ જેવા ટાંકા :

કપડાંના ખુણામાંથી ચાર દોરા પસાર કરવા અને છેવટનો દોરો છેવાડે નહિં લઈ જતાં મધ્યમમાં લઈ જવો. અને દોરાની સાથે ગાંઠ બાંધવી. ત્યારબાદ આપણે જેવી ડીઝાઈન કરવા માગતા હોઈએ તેવી રીતે શરુ કરવી. આવી રીતે કરોળીયાની જાળ જેવા ટાંકા ભરી શકાય છે.

ચીણનો ટાંકો :

આ ચીણનો ટાંકો ઘાઘરામાં વપરાય છે. ઘાઘરાના નેફા આગળ ચીણ કરવામાં આવે છે. આ ચીણ બાંધવા માટે કપડામાં ચપટી

પાડી ટાંકા લેવા. આમાં આંટી નાખીને સોય ત્રાંસી નાખી બહાર કાઢવી, આવી રીતે કર્યે જવાથી મજબુત ચીણ બંધાશે. આવી રીતે ચીણ બનાવવી.

નેફો મુકવો :

આ ચીણ બનાવેલા ટાંકા પર જેવી કેડ હોય તેવડો નેફો બનાવી કાપવો. આ નેફો લઈ શરૂઆતમાં સોય ખોસી ડબલ ટાંકો લેવો કારણ શરૂઆતમાં જલદી તૂટે નહિ. ત્યારબાદ નેફાને સરખો રાખી ઝીણા બખીયાં લઈ જવા. આવી રીતે નેફો કરવો.

સુયાનું ગુંથણ.

ગંજી, સ્વેટર, મોજાં તથા ટોપી વગેરે ઉનનાં તથા દોરાનાં કામ સુયા વડે કરવામાં આવે છે. આવા ઉનનાં કામ માટે લાંબા તથા ટુંકા એવા લોઢાનાં ચળકતા સુયા વાપરવામાં આવે છે. શરૂઆતના કામ માટે ઉનનાં તથા દોરાનાં ગોળા બનાવવા પડે છે. આ દોરાને આંગળી સાથે પકડી ક્રોસ કરી જેવું મંડાણ કરવું હોય તેવી રીતે સુયા ભરાવી કામ કરવું.

સરકાવવાનો ટાંકો :

ગુંથતા ગુંથતા ગુંથણના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં જવા માટે તેનાં ગાળામાં નાખી સોયા ઉપર આંટા નાખી લુપમાંથી પસાર કરવો. આવી રીતે સરકાવવાનાં ટાંકા ભરી શકાય.

ડબલ ક્રોશેનો ટાંકો :

ડાબી બાજુના ટાંકામાં સુયો નાખી તે ટાંકામાંથી દોરો ખેંચવો. આમાં લુપ થશે (ગાળો થશે) અને આવા બન્ને લુપમાંથી દોરાને સાથે ખેંચવો.

લાંબો તેવડો ક્રોશેનો ટાંકો :

સુયા પર ચાર લુપ બનાવવા. અને સુયા પર દોરો લઈ બે

લુપમાંથી પસાર કરો. આવી રીતે સુયા પર ત્રણ લુપ રહેશે. પાછો દોરો સુયા પર લો અને એક લુપમાંથી પસાર કરો. એવી રીતે બધી લુપોમાંથી દોરો પસાર કર્યા પછી લાંબો ત્રેવડો ક્રોશેનો ટાંકો થશે.

બુલીયન સ્ટીચ :

આવી બુલીયન સ્ટીચ બનાવવા માટે નીચેની રીત છે. આ બુલીયન સ્ટીચ કિનાર શણગારવા માટે બહુ ઉપયોગી બની શકે છે. સુયા ઉપર ૮, ૧૦ વખત ઢીલા આંટા લેવા. આગળની હારમાં ટાંકાની અંદર સુયો નાખો. ટાંકામાંથી દોરો ખેંચ્યા બાદ લુપોની અંદર ખેંચો.

આમાં જો ટાંકો વધારવો હોય તો એક સાથે બે ટાંકા લો. અગર લાંબા ટાંકા લેવા માટે એક ટાંકો પણ મુકી શકાય.

ટાંકો બંધ કરવાની રીત :

જ્યારે આપણે ગંજી, સ્વેટર કે ફ્રોક કર્યું હોય અને પુરૂં થવા આવે ત્યારે છેલ્લા ટાંકાને બંધ કરવા માટે જે છેલ્લો ટાંકો રહે તેમાંથી દોરો અથવા ઉન ખેંચી લેવી.

'ટ્રીકોટ' ટાંકો :

જેટલી આપણે જોઈતી હોય તેવડી લાંબી સાંકડી લંબાવી સાંકળીના પહેલા ટાંકામાં સુયો નાખવો. અને સુયા ઉપર લુપ બનાવી દરેકે દરેક ટાંકા પર પણ લુપ બનાવવો. આવી રીતે એક બાજુનાં સુયા પર બધા લુપો રહેવા દઈ બીજી બાજુના લુપો તથા ગુંથણ કામ બીજી બાજુથી બીજા સુયા પર કરવું. જે લુપો પડ્યા છે. તેમાંથી એકેકા લુપ લઈ તેમાંથી બીજા લુપો બનાવવા અને છેડા ગુંથી લેવા. આ પ્રમાણે ટ્રીકોટ ટાંકા લઈ લેવા.

બે સુયાનું ગુંથણ કામ.

સુયાનાં ગુંથણમાં બે કે તેથી પણ વધારે સુયા વાપરી શકાય. આપણા ઘણા બ્હેનો તો મોટી ઉમરમાં આંખો જ્યારે નબળી પડે

ત્યારે સીવવા ને ભરવા કરતાં ગુંથણનો સારો ઉપયોગ કરી શકે છે. આ શોખનો વિષય પણ ઘણી વાર ભૂખ્યા પેટને ખોરાક પુરો પાડે છે.

અત્યારના નવયુગના જમાનામાં અત્યારની પરિસ્થિતી પ્રમાણે ભરત, ગુંથણ તથા શિવણ ખાસ અગત્યનો વિષય છે અને દરેક દરેક બ્હેનોએ શીખવું જરૂરી છે. આ વિષય સ્ત્રીઓને આર્થિક સ્વતંત્રતા પણ બક્ષી શકે. આવા ઘરગુંથણો બહુ જ કામ આવે છે. ઉનાળામાં જાળીવાળા સુતરનાં ગુંથણો, શિયાળામાં ગરમ ઉનનાં કપડાં વગેરે વાપરવાથી–બનાવવાથી આપણને શ્રીમંતો જેટલો ખર્ચ આવતો નથી.

ઉનનો એક ખાસ ગુણ તે પહોળા થવાનો તથા સંકોચાવાનો છે. આવી બનાવટો ઘણો વખત વાપરી શકાય. ઉનનાં દેરાઓને સાચવી રાખવા કારણ કે નહિંતર ઉન બગડી જાય છે. ઉનનો દડો હંમેશા નરમ બનાવવો; કારણ ઉનનાં દેરાને કઠણ વિટવાથી દેરો નરમ પડી જાય છે. અને દોરો મજબુત થઈ જાય છે.

સુયાના ગુંથણના સાધનો હંમેશા એક નાની થેલી જેવું બનાવી તેમાં રાખો. તમારા સાધનોને બચ્ચાંઓ ન અડે તેની ખાત્રી રાખો, કારણ રગદોળાઈ નહિ. આ કામમાં સફાઈ તથા ચોકસાઈની ખાસ જરૂર છે.

સાદું ગુંથણ :

આમાં જેટલા ટાંકાઓની જરૂર હોય તેટલા ટાંકાથી તરાહ પાડવી. સુયાની અણીને ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ જવા દો. જમણા હાથની પહેલી આંગળી પર ઉન વિંટાળો અને જરૂર પ્રમાણે સોયા પર ભેરવી ટાંકામાં ભેરવો. આવી રીતે નવા ટાંકા થતા જશે અને ગુંથણ કાર્ય આગળ ચાલશે.

બખીઆનો ટાંકો :

જરૂર પ્રમાણે ટાંકા બનાવી સાદી હાર ગુંથવી. ત્યાર બાદ જુદા જુદા હાથમાં સુયા પકડી જમણા હાથના સુયા પર ઉન

પસાર કરો. અને જમણા સુયા પર વિંટાળેલી ઉન ડાબા સુયા પર નાખો. આવી રીતે વારંવાર કર્યા જવું. ૨૨ વખત જુના ટાંકાને ડાબી બાજુ પડતર રહેવા દેવો. આવી રીતે બખીઆના ટાંકા લઈ શકાય.

મોજાંનો ટાંકો :

આગળની લડાઈનિમાં સાદું ગુંથણ કરવું. પાછળ બખીઆનો ટાંકો ભરવો. આવી રીતે વારંવાર ગુંથણના પરિણામે મોજાંનો ટાંકો થાય છે.

ટાંકો સરકાવવાની રીત :

આપણે જે ટાંકો સરકાવવા ઇચ્છતા હોઈએ એ તે ટાંકાને ગુંથ્યા સિવાય જમણા હાથના સોયામાં લેવો.

બે ટાંકાનું ગુંથણ :

સાદા ગુંથણ માફક જ જમણા હાથના સુયાને ડાબી બાજુના સુયાના એક ટાંકામાં નહિ નાખતાં એક સાથે બે ટાંકામાં નાખવા. બળીઆના બે ટાંકા પણ આ પ્રમાણે જ ગુંથી શકાય.

ટાંકો બંધ કરવાની રીત :

પ્રથમ બે સાદા ટાંકાનું ગુંથણ કર્યા પછી પહેલો ટાંકો બીજા ટાંકા પર સરકાવવો જેથી જમણા હાથના સુયા તરફ બે ટાંકા થશે. પહેલાનો ટાંકો છેલ્લા ગુંથેલા ટાંકા પરથી કાઢો જેથી જમણા હાથના સુયા તરફ એક ટાંકો રહેશે. આવી રીતે જ્યાં સુધી ટાંકા પુરા ન થાય ત્યાં સુધી આ ક્રિયા રાખવાથી બધા ટાંકા બંધ કરી શકાય.

બે સુયાનાં ગુંથણો :

ગલપટો (ગળે વિંટાળવાનો)

પહેલી હાર ૨ સાદા, ૨ બખીયાનાં એ પ્રમાણે છેડા સુધી ગુંથવું. બીજી હારમાં પણ તેજ પ્રમાણે ૨ સાદા, ૨ બખીયાનાં

ગુંથવા. ત્રીજી હારમાં ૧ આંટો, તથા બીજા બીજી હાર પ્રમાણે ગુંથવા. ૪થી હાર પણ તેજ પ્રમાણે ગુંથો. છેવાડાનો છેલ્લો ટાંકો બખીયાનો ટાંકો લેવો. ૫–૬ હારમાં ૧ બખીયાનો તથા બીજી બાજુ હાર પ્રમાણે છેલ્લો ટાંકો સાદો ગુંથો. ૭મી હાર ૧ આંટો તથા બીજી પ્રમાણે, છેલ્લો બખીયાનો ટાંકો. ૮મી હાર ૧ ટાંકો તથા બીજા બીજી હાર પ્રમાણે આમાં છેલ્લા બે ટાંકા બખીયાનાં ગુંથો. ૯મી હારમાં બે બખીયાનાં તથા ૨ સાદા છેડા સુધી ગુંથો ૧૦મી ૯ પ્રમાણે ૧૧મી હાર ૨ સાદા ટાંકા ભેગા ગુંથો તથા બીજા બીજી હાર પ્રમાણે ૧૩મી હારમાં ૧૪મી હારમાં ૧ બખીયાનો તથા બીજા બીજી હાર પ્રમાણે ગુંથો. ૧૫–૧૬મી હારમાં ૨ બખીયાના ભેગા ટાંકા લેવા તથા બીજા બીજી હાર પ્રમાણે છેલ્લો ટાંકો બખીયાનો.

આટલું ગુંથ્યા પછી ઉપલી બધી હારો ફરીથી ૧૨ વખત ગુંથી જવાથી ગલપટો અથવા હાલના જમાનાનું ' મફલર ' પુરૂં થાય છે.

કોલર :

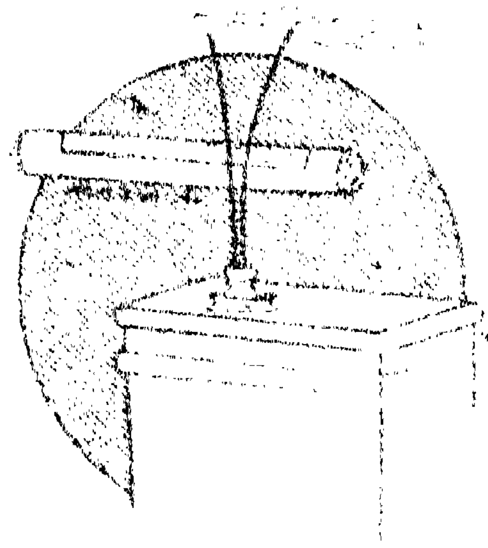
૨૪ ટાંકા માંડી ૧૨ ઇંચ સુધી સાદુ ગુંથવું. આવી રીતે કોલર કરી શકાય. કોલરના કામમાં ગરદન પ્રમાણે જ ગુંથણ થવું જોઈએ.

ગુંથણના માપ માટે સૂચન :

જાકીટ, કોટ તથા ગુંથણના કામમાં પણ માપ તો ખાસ લેવું જ પડે છે. આમાં ગરદન કેટલી ખુલ્લી તથા છાતીનો ભાગ કેટલો ખુલ્લો રાખવો, તથા છાતીની પહોળાઈ તથા કપડું કેટલું લાંબુ રાખવું તે માણસના શરીર પ્રમાણે રખાય. મોજાના તથા ટોપીના ગુંથણ કામ માટે પગ તથા માથાનાં માપો લેવાં પડે છે.

આવી રીતે જેમ ભરતમાં તરાહની ખાસ જરૂર તેમ ગુંથણના કાર્યમાં તરાહ તેમજ માપની ખાસ જરૂર છે.

ગૃહશ્રૃંગાર



મોતીનાં
તોરણ
પડદા

તોરણ તથા પડદા (ચક) ભરતી વખતની જરૂરી દસ સુચનાઓ.

૧—તોરણ કે પડદા (ચક) બનાવતી વખતે એકસરખા કાણાવાલી લાકડી કે કપડાની પટી અથવા મોતીની ગુંથેલી પટી બારી કે બારણાંના માપના લઈને તોરણ ભરવાની શરૂઆત કરવી.

૨—તોરણ કે પડદામાં શણના દોરા અથવા સુતરની આંટીઓ વાપરવી કારણ કે તે ઘણી મજબુત હોય છે ને જલ્દી તૂટતા નથી.

૩—મોતી એક સરખા હજારીયા, સફેદ હજારીયા, બદામી અથવા પાસાવાલા સફેદ, રંગીન પાસાવાલા કે સરખા ગોળ મોતી તમારી પસંદગી મુજબ વાપરવા.

૪—કાચની સળી વળદાર કે સાદી, આખી કે અડધી કોઇ પણ નમુનાની તમને પસંદ પડે તે રંગની (કલર) લેવી.

૫—તોરણ કે પડદા (ચક) બનાવતી વખતે પહેલા નીચે એક મોતી બાંધવું પછી સળી પરોવવી, તેની પર લખ્યા મુજબ મોતી વાપરવા, એ પ્રમાણે બધી સરો પુરી કરવી.

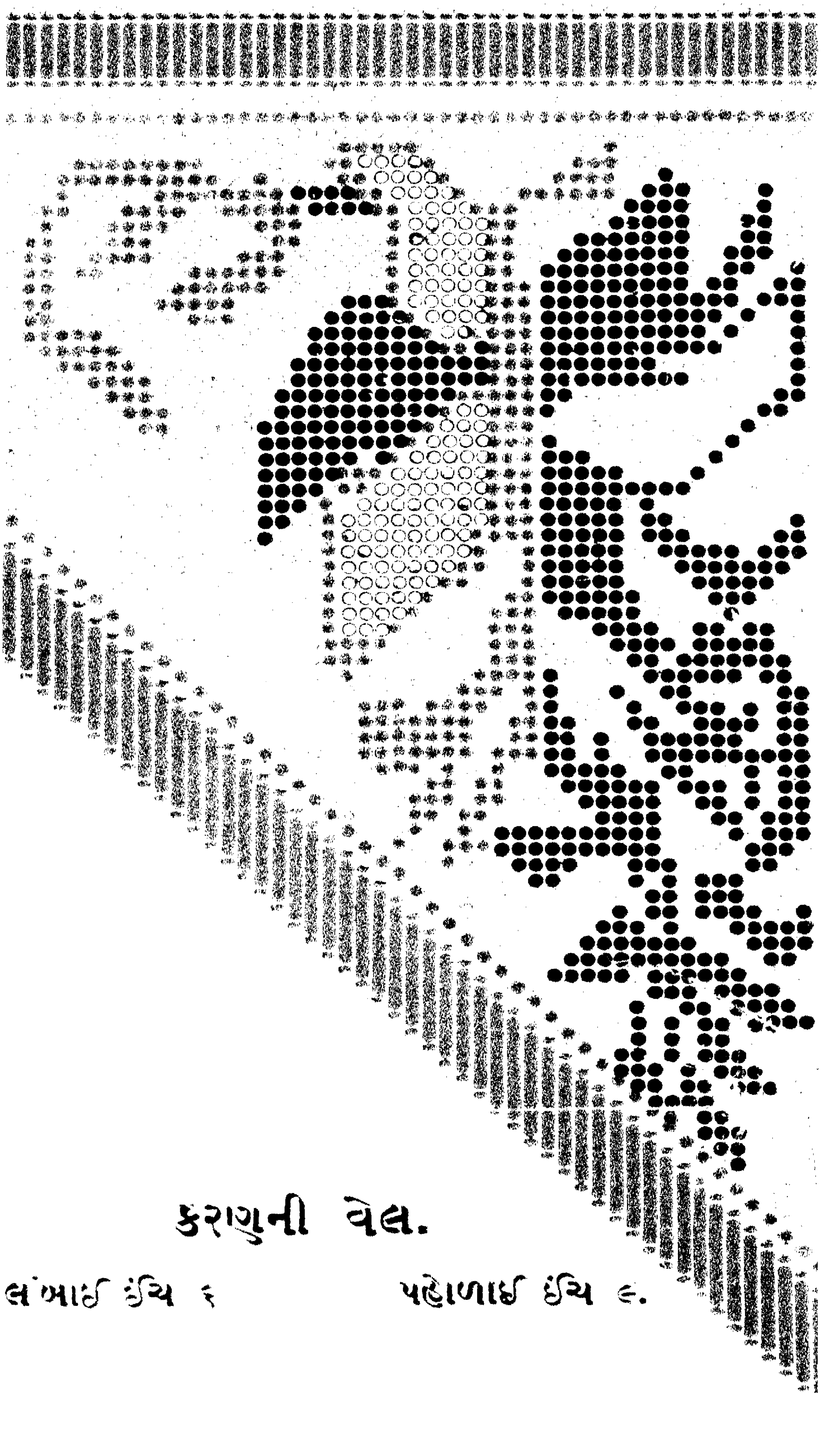
૬—આ વિભાગમાં બતાવેલાં સર્વ નમુનાની અંદર લખેલા મોતી ફક્ત તે નમુનો બને તેટલાજ લખ્યા છે.

૭—જ્યારે તોરણ બનાવવું હોય ત્યારે પહેલી હાર લાકડી કે પટીનાં પહેલા કાણુંમાં પરોવવાની શરૂઆત કરવી, જ્યારે એક નમુનો બની જાય તે પ્રમાણે આગળ ભર્યે જવું, આ રીતે તમારા બારી કે બારણાંના માપ મુજબ તોરણ તૈયાર કરવું.

૮—જ્યારે પડદા બનાવવા હોય ત્યારે લાકડીનાં કાણાં ગણી બરોબર વચ્ચે એક નમુનો પાડી બીજા નમુના સામસામે બનાવવા પછી બાજુની જગામાં તે નમુનાની જેટલી લાંબી સળીઓ જુદા જુદા રંગની પરોવવી.

(૯)—પડદા કે તોરણ પરોવતી વખતે બાજુમાં નાના બાળકને ન જ બેસાડવું, કારણ તે ભૂલમાં મોતી મોઢામાં મૂકી ખાઈ જાય તેવું બને છે.

(૧૦)—પરોવનારનું લક્ષ તે કામમાં પુરેપુરું રોકી શકાય તેવે સમયેજ તોરણ કે મોતીનું કામ કરવા બેસવું. એટલે કે બપોરે અથવા મોડી રાત્રે આ કામ ઝડપથી થાય છે. જ્યારે ઘરના બાળકો પણ સૂતા હોય છે.



કરાણુની વેલ.

લંબાઈ ઇંચ ૬ પહોળાઈ ઇંચ ૯.

કરણની વેલ

(નમુનાનું ચિત્ર સામે આપ્યું છે.)

૧૧૫૨ સફેદ, ૩૦૧ ધુપેલીયા, ૨૪૩ પીરોજી, ૨૬૯ પોપટી, ૧૯૮ લાલ, ૧૦૦ લીલા, ૧૬૧ તપખીરીયા, ૩૪ સોનેરી, આટલા મોતી, તથા ૪૯ મોટી સળી, ૪૯ નાની સળી આટલી વસ્તુ લેવી.

હાર

૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૭૦ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧૩ સફેદ, ૧ પોપટી, ૪ સફેદ, ૩ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧૦ ધુપેલીયા, ૮ સફેદ, ૩ લીલા, ૫ સફેદ, ૬ લાલ, ૧૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧૩ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧૩ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૩ લીલા. ૫ સફેદ, ૨ લાલ, ૨ પીરોજી, ૨ લાલ, ૧૫ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ પોપટી, ૩ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૩ પોપટી, ૩ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧ પોપટી, ૩ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૪ પીરોજી, ૧ લાલ, ૪ સફેદ, ૪ પોપટી, ૭ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૫—૧ સફેદ. ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ સફેદ, ૪ પોપટી, ૧ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૫ પીરોજી, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૪ પોપટી, ૮ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૪ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧ પોપટી, ૩ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ લાલ, ૫ પીરોજી, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૪ પોપટી, ૯ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૪ લીલા, ૧ સફેદ, ૪ પોપટી, ૧ સફેદ, ૩ પોપટી, ૨ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૪ પોપટી, ૧ સફેદ, ૪ પોપટી, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ લીલો, ૪ સફેદ, ૧ લાલ, ૬ પીરોજી, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧૧ સફેદ. ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૪ લીલા, ૧ સફેદ, ૪ પોપટી, ૧ સફેદ, ૨ પોપટી, ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૨ લીલા, ૧ સફેદ, ૪ પોપટી, ૧ સફેદ, ૪ પોપટી, ૩ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૧ લાલ, ૬ પીરોજી, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૩ લીલા, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧ પોપટી, ૪ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ ૧ લીલો, ૩ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ લાલ, ૬ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ ૧ લાલ, ૬ પીરોજી, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ પોપટી, ૧ સફેદ, ૮ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૨ લીલા, ૩ સફેદ, ૨ પોપટી, ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૧ પોપટી, ૩ ધુપેલીયા, ૨ લીલા, ૬ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ સફેદ, ૨ પોપટી, ૧ સફેદ, ૨ લાલ, ૬ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૭ પીરોજી, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ પોપટી, ૨ લાલ, ૭ તપખીરીયા, ૩ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૧ લીલો, ૪ સફેદ, ૧ પોપટી, ૩ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૨ પોપટી, ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૩ લીલા ૩ સફેદ, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ, ૨ લાલ, ૧ તપખીરીયા, ૨ લાલ ૬ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ લાલ, ૬ પીરોજી, ૧ લાલ, ૧ પોપટી, ૨ લાલ, ૭ તપખીરીયા, ૨ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧૦ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૨ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૪ લીલા, ૭ સફેદ, ૧ લાલ, ૨ તપખીરીયા. ૨ લાલ, ૬ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ લાલ, ૫ પીરોજી, ૩ લાલ, ૭ તપખીરીયા, ૨ લાલ. ૫ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૬ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૪ પોપટી, ૩ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૩ લીલા, ૭ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ તપખીરીયા ૮ લાલ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ લાલ, ૫ પીરોજી, ૨ લાલ, ૬ તપખીરીયા ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ, ૪ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧ પોપટી, ૩ ધુપેલીયા, ૪ લીલા, ૬ સફેદ, ૧ લાલ. ૮ તપખીરીયા, ૨ લાલ, ૫ પીરોજી, ૭ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ, ૩ પોપટી, ૬ સફેદ, ૨ પોપટી, ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ. ૧ લાલ, ૯ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૪ પીરોજી, ૨ લાલ, ૭ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૩ સફેદ. ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ, ૨ પોપટી, ૫ સફેદ, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૨ પોપટી, ૬ સફેદ, ૧ લાલ, ૯ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૩ પીરોજી, ૨ લાલ, ૩ સોનેરી, ૪ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૨ પોપટી, ૩ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ, ૧ પોપટી ૪ સફેદ, ૪ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ ધુપેલીયા, ૩ પોપટી ૪ સફેદ, ૧ લાલ, ૭ તપખીરીયા, ૨ લાલ, ૧ પીરોજી, ૧ લાલ, ૬ સોનેરી, ૩ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ, ૪ પોપટી, ૪ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ પોપટી, ૨ લાલ, ૮ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૨ સોનેરી, ૩ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૧ તપખીરીયા, ૨ લાલ, ૫ સફેદ, ૧ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૧૯—૧ સફેદ, ૧ સળી ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ, ૩ પોપટી, ૪ સફેદ, ૩ લીલા, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ પોપટી, ૩ સફેદ, ૨ લાલ, ૬ તપખીરીયા, ૨ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૧ લાલ, ૫ પોપટી, ૫ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૭ સફેદ, ૨ પોપટી, ૪ સફેદ, ૪ લીલા, ૩ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ પોપટી, ૫ સફેદ, ૮ લાલ, ૨ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી ૫ લાલ, ૪ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧સફેદ ૧સળી, ૧ પીરોજી.

૨૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ, ૩ લીલા ૪ સફેદ, ૧ પોપટી, ૨ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ, ૨ લાલ, ૬ પીરોજી, ૬ સોનેરી, ૬ પીરોજી, ૨ લાલ, ૬ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૮ સફેદ, ૨ લીલા, ૫ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૭ સફેદ, ૨ લાલ, ૯ પીરોજી, ૧ લાલ, ૩ સોનેરી, ૯ પીરોજી, ૧ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલાયા ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૭ સફેદ, ૧ લીલા, ૪ સફેદ, ૩ પોપટી, ૨ ધુપેલીયા, ૨ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ લાલ, ૧૦ પીરોજી, ૧ લાલ, ૩ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૧૦ પીરોજી, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૩ લીલા, ૬ સફેદ, ૧ લાલ, ૧૦ પીરોજી. ૧ લાલ, ૪ તપખીરીયા, ૨ લાલ, ૧૦ પીરોજી, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૭ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૪ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૧૦ પીરોજી, ૧ લાલ, ૫ તપખીરીયા, ૩ લાલ, ૯ પીરોજી, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૧ પોપટી, ૩ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૪ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ લાલ, ૧૦ પીરોજી, ૧ લાલ, ૬ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૧ ધુપેલીયા, ૮ લાલ, ૩ પીરોજી, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૪ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૯ પીરોજી, ૨ લાલ, ૬ તપખીરીયા ૧ લાલ, ૨ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૨ લાલ, ૨ પીરોજી, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૪ લીલા, ૪ સફેદ, ૨ લાલ, ૭ પીરોજી, ૨ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૬ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૨ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ પીરોજી, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૨૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧૦ સફેદ, ૩ લાલ, ૭ પીરોજી, ૨ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ લાલ, ૬ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ, ૨ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૦—૧ સફેદ. ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ, ૮ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ લાલ, ૬ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧૭ સફેદ, ૧ લાલ, ૫ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧૪ સફેદ, ૧ લાલ, ૫ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ પોપટી, ૨ ધુપેલીયા, ૧ પોપટી, ૫ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧૨ સફેદ, ૧ લાલ, ૪ તપખીરીયા. ૧ લાલ, ૪ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ ધુપેલીયા, ૨ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૪ સફેદ, ૩ પોપટી ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ પોપટી, ૩ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧૦ સફેદ, ૧ લાલ, ૨ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૪ પોપટી, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેબીયા ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા. ૮ સફેદ. ૧ લાલ, ૧ તપખીરીયા, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૪ પોપટી, ૩ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ. ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ, ૨ લાલ, ૩ સફેદ, ૪ પોપટી, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૪ પોપટી, ૪ સફેદ, ૧ પોપટી, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૩૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૯ સફેદ, ૨ પોપટી, ૪ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરોજી.

૪૦—૧ સફેદ. ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ. ૧ પેાપટી ૪ સફેદ ૩ પેાપટી, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરેાજી.

૪૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા. ૨ સફેદ, ૧ પેાપટી, ૭ સફેદ. ૪ પેાપટી, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરેાજી.

૪૨—૧ સફેદ, ૧ સળી. ૧ સફેદ ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૨ પેાપટી, ૬ સફેદ, ૪ પેાપટી, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી. ૧ પીરેાજી.

૪૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૩ પેાપટી, ૫ સફેદ ૩ પેાપટી, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા. ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરેાજી.

૪૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૪ પેાપટી, ૨ સફેદ, ૨ પેાપટી, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરેાજી.

૪૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૩ પેાપટી, ૩ સફેદ, ૧ પેાપટી, ૫ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરેાજી.

૪૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ. ૧ પેાપટી, ૭ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરેાજી.

૪૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૧૧ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરેાજી.

૪૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા. ૫ સફેદ, ૭ ધુપેલીયા, ૭ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરેાજી.

૪૯—૧ સફેદ. ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧૮ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ પીરેાજી.

---

(૨) બે ફુલની વેલ

(નમુનાનું ચિત્ર સામે આપ્યું છે.)

૭૪૪ સફેદ, ૩૫૧ લીલા ૧૯૬ લાલ, ૧૨૩ ધુપેલીયા, ૮૦ પીળા, ૫૭, સીલેટીયા, ૫૫ સળી, ૨ વાદળી આટલી ચીજો લેવી.

હાર

૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લાલ, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

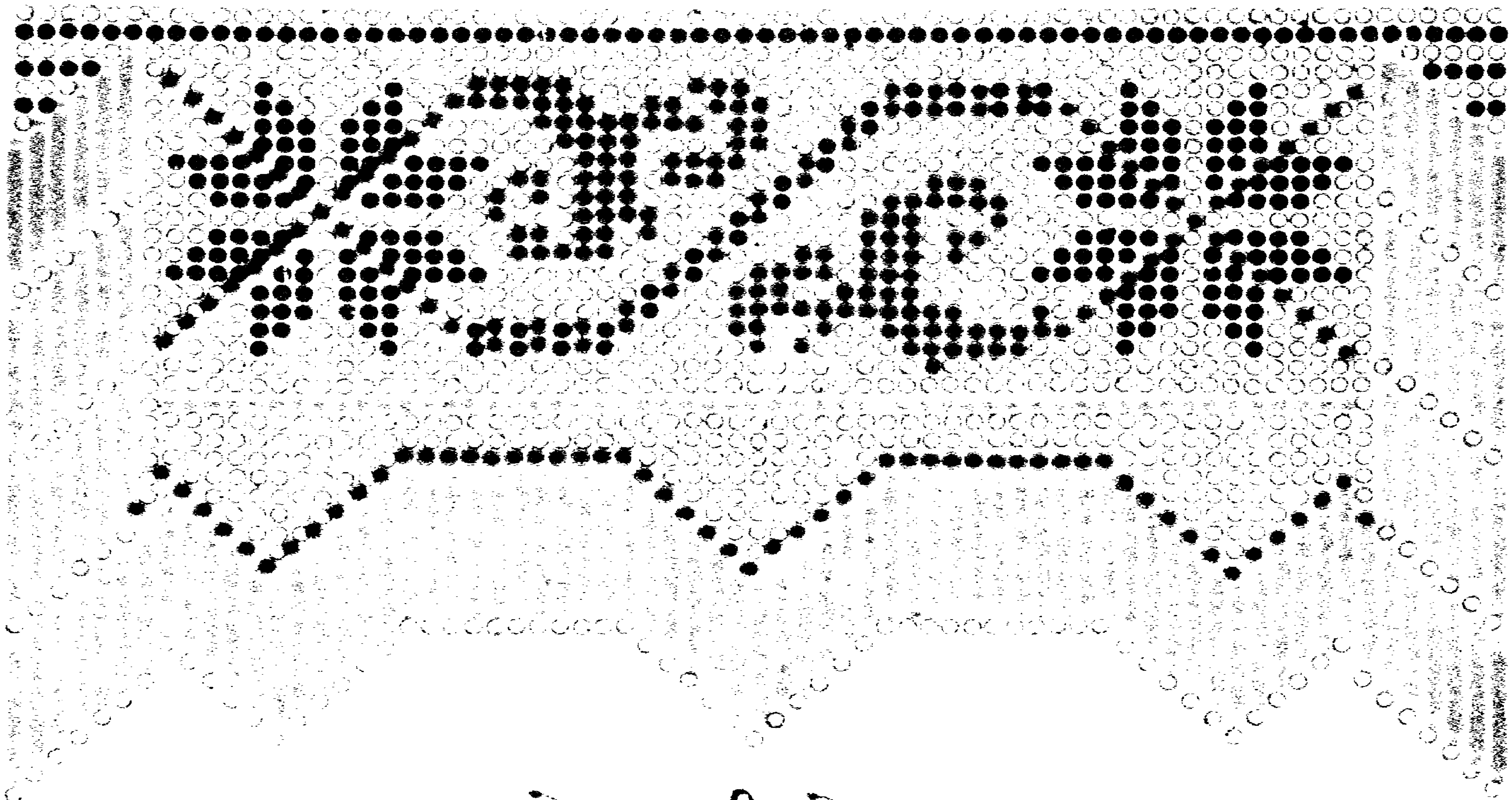
૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા ૨ સફેદ, ૨ લાલ, ૩ સફેદ, ૨ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીઆ, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૬ સફેદ, ૧ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ લીલા ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૭ સફેદ, ૧ લીલા. ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ લાલ, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ.

૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૮ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.



બે ફુલની વેલ.

લંબાઈ ઇંચ ૮॥. પહોળાઈ ઇંચ ૧૩.

૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૭ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, લીલા, ૬ સફેદ, ૧ લીલા, ૮ સફેદ, ૧ વાદળી, ૯ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૧૦—૧ સફેદ, ૧ સળી ૧ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૧૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ લાલ, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, સફેદ.

૧૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૫ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૧૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૬ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૩ લાલ ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૧૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૬ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૨ લાલ ૩ સફેદ, ૨ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૧૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૮ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લાલ ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૧૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૯ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૨ લીલા ૪ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૧૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧૦ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૧૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૯ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૨ લીલા ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૧૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૮ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા ૫ સફેદ, ૪ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૯ લીલા ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૬ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૮ લીલા ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૫ લીલા, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૬ લીલા ૪ સફેદ, ૧ લીલા ૧ સફેદ.

૨૩—૧ સફેદ. ૧ સળી ૫ પીળા, ૩ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ. ૨ લીલા ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૬ પીળા, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૨ લીલા ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ પીળા; ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૨ લીલા ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા. ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૮ પીળા, ૬ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૨ લીલા ૨ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૯ પીળા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા. ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૫ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧૦ પીળા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૫ લીલા, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૯ પીળા, ૧ સફેદ, ૧ લીલ, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૮ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૮ પીળા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૩ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ પીળા, ૨ સફેદ, ૨ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૬ પીળા, ૩ સફેદ, ૨ લીલા, ૭ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૫ પીળા, ૩ સફેદ, ૬ લીલા, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૩ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૮ લીલા, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૪ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૯ લીલા, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૫ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૪ લીલા, ૫ સફેદ, ૨ લીલા, ૩ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૬ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૩ લીલા, ૨ સફેદ, ૨ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૩ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૭ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૩ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૩૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૮ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા ૫ સફેદ, ૨ લીલા, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ

૪૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૭ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૧૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૪૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૬ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૨ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૨ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૪૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૫ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૨ લાલ, ૩ સફેદ, ૨ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૪૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૪ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૪૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૩ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૪૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૩ સીલેટીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ લાલા, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૪૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૪ સીલેટીયા, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૪ લાલ ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ

૪૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૫ સીલેટીયા, ૧ લીલા, ૩ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૪૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૬ સીલેટીયા, ૧ લીલા, ૮ સફેદ, ૧ વાદળી, ૯ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૪૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૭ સીલેટીયા. ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૫૦—૧ સફેદ, સળી, ૧ લીલા, ૮ સીલેટીયા, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૫૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૬ સીલેટીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ લાલ, ૧ સફેદ, ૨ લાલ, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૫૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૬ સીલેટીયા, ૧ લીલા, ૬ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૫૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૫ સીલેટીયા, ૧ લીલા ૫ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૬ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૫૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૪ સીલેટીયા, ૧ લીલા, ૪ સફેદ, ૨ લાલ, ૪ સફેદ, ૨ લાલ, ૬ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૫૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ લીલા, ૩ સીલેટીયા, ૧ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૫ સફેદ, ૧ લાલ, ૬ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

(૩) ફળની વેલ.

(નમુનાનું ચિત્ર સામે આપ્યું છે.)

૮૧૧ સફેદ હજારિઆ, ૨૮૩ લીલા, ૧૩૯ પોપટી, ૪૩ લાલ, ૧૧૨ ધુપેલીઆ, ૧૦૩ સોનેરી, ૪૭ સલી આટલી ચીજો લેવી.

હાર

૧—૧ લાલ, ૧ સળી, ૮ સફેદ, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા ૩ સોનેરી, ૪ ધુપેલીયા, ૧ લીલા, ૧ સફેદ.

૨—૧ લાલ, ૧ સળી, ૯ સફેદ, ૨ પોપટી, ૩ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૨ ધુપેલીઆ, ૩ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૩—૧ લાલ, ૧ સળી, ૨ સફેદ, ૪ પોપટી, ૩ સફેદ, ૪ પોપટી, ૩ સફેદ, ૭ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૪—૧ લાલ, ૧ સળી ૨ સફેદ, ૫ પોપટી, ૩ સફેદ, ૪ પોપટી, ૩ સફેદ ૬ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૫—૧ લાલ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૫ પોપટી, ૨ સફેદ, ૪ પોપટી, ૬ સફેદ, ૩ ધુપેલોયા, ૧ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

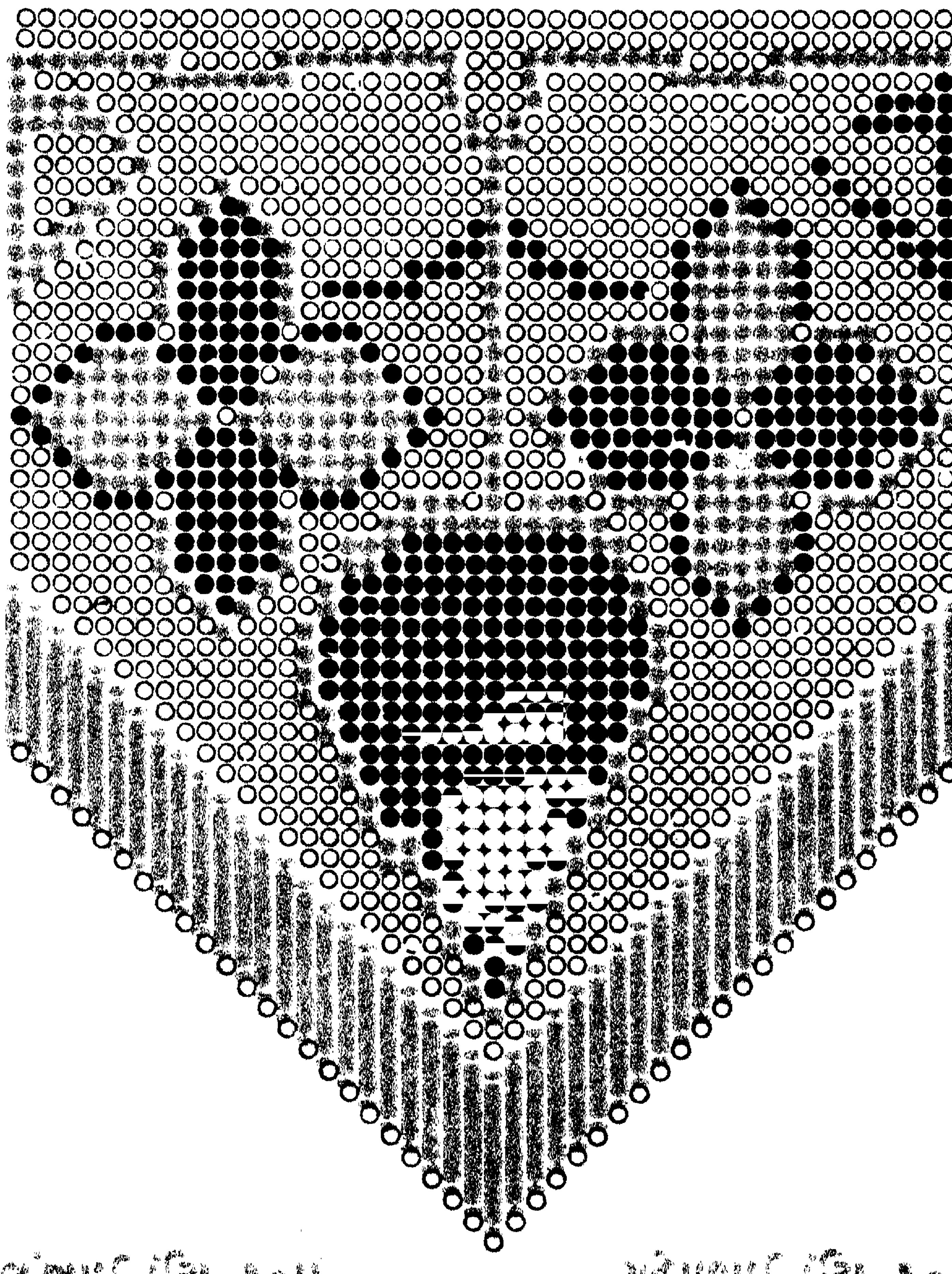
૬—૧ લાલ, ૧ સળી, ૫ સફેદ, ૬ પોપટી, ૧ લીલા, ૩ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૭—૧ લાલ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ લીલા, ૨ પોપટી, ૧ લીલા, ૨ પોપટી, ૧ સફેદ, ૩ લીલા, ૮ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ.

૮—૧ લાલ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૬ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૬ લીલા, ૭ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

સંસ્કાર લક્ષ્મી.

રૂપાની વેલ.



લંબાઈ ઈંચ ૧૦॥. પહોળાઈ ઈંચ ૧૦.

૯—૧ લાલ, ૧ સળી, ૬ સફેદ, ૬ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧૦ લીલા, ૬ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ.

૧૦—૧ લાલ, ૧ સળી, ૯ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ લીલા, ૩ પોપટી, ૧૦ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ.

૧૧—૧ લાલ, ૧ સળી, ૧૦ સફેદ, ૭ પોપટી, ૧૧ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૧૨—૧ લાલ, ૧ સળી, ૧૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧૧ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ.

૧૩—૧ લાલ, ૧ સળી, ૧૩ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૧૧ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ.

૧૪—૧ લાલ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૪ ધુપેલીયા, ૭ સફેદ, ૭ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૯ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ.

૧૫—૧ લાલ, ૧ સળી, ૯ સફેદ, ૪ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૭ સફેદ, ૬ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૮ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ.

૧૬—૧ લાલ, ૧ સળી, ૮ સફેદ, ૬ ધુપેલીયા, ૩ સોનેરી, ૪ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૬ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૯ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૧૭—૧ લાલ, ૧ સળી, ૬ સફેદ, ૪ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૫ ધુપેલીયા, ૪ સોનેરી, ૩ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૫ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૯ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૧૮—૧ લાલ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૬ ધુપેલીયા, ૩ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૩ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૨ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૯ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૧૯—૧ લાલ, ૧ સળી, ૪ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સોનેરી, ૬ ધુપેલીઆ, ૪ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૭ સફેદ, ૧ લીલા, ૬ સફેદ, ૩ લીલા, ૨ સફેદ.

૨૦—૧ લાલ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૩ ધુપેલીઆ, ૩ સોનેરી, ૩ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૪ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૩ ધુપેલીઆ, ૨ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૧૨ સફેદ, ૨ લીલા, ૩ સફેદ, ૨ લીલા, ૫ સફેદ.

૨૧—૧ લાલ, ૧ સળી, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સોનેરી, ૭ ધુપેલીયા, ૩ સોનેરી, ૪ ધુપેલીયા, ૧૯ લીલા, ૬ સફેદ.

૨૨—૧ લાલ, ૧ સળી. ૩ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૩ સોનેરી, ૩ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૪ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૩ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૧૨ સફેદ, ૨ લીલા, ૩ સફેદ, ૨ લીલા, ૫ સફેદ.

૨૩—૧ લાલ, ૧ સળી, ૪ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સોનેરી, ૬ ધુપેલીયા, ૪ સોનેરી, ૧ ધુપેલીઆ, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૭ સફેદ, ૧ લીલા, ૬ સફેદ, ૩ લીલા, ૨ સફેદ.

૨૪—૧ લાલ, ૧ સળી, ૪ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સોનેરી, ૬ ધુપેલીયા, ૪ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૨ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૯ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૨૫—૧ લાલ, ૧ સળી, ૫ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૪ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૩ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૪ લીલા, ૪ સફેદ, ૧ સળી, ૯ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૨૬—૧ લાલ, ૧ સળી, ૫ સફેદ, ૬ ધુપેલીયા, ૩ સોનેરી, ૫ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૬ લાલ, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૧૦ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૨૭—૧ લાલ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૪ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૬ સોનેરી, ૬ લીલા, ૨ સફેદ. ૧ લીલા, ૧૦ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૨૮—૧ લાલ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૫ સફેદ, ૭ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૧૦ સફેદ, ૨ લીલા, ૨ સફેદ.

૨૯—૧ લાલ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૪ ધુપેલીયા, ૬ સફેદ, ૮ લીલા, ૧૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ.

૩૦—૧ લાલ, ૧ સળી, ૧૩ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૧૧ લીલા, ૭ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ.

૩૧—૧ લાલ, ૧ સળી, ૧૦ સફેદ, ૭ પોપટી, ૧૧ લીલા, ૬ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ.

૩૨—૧ લાલ, ૧ સળી, ૧૦ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ લીલા, ૩ પોપટી, ૧૦ લીલા, ૫ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૩૩—૧ લાલ, ૧ સળી, ૮ સફેદ, ૬ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧૦ લીલા, ૬ સફેદ, ૧ લીલા ૨ સફેદ.

૩૪—૧ લાલ, ૧ સળી, ૮ સફેદ. ૬ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૬ લીલા, ૭ સફેદ, ૧ લીલા, ૩ સફેદ.

૩૫—૧ લાલ, ૧ સળી, ૮ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ લીલા, ૨ પોપટી, ૧ લીલા, ૨ પોપટી, ૧ સફેદ, ૩ લીલા, ૮ સફેદ. ૨ લીલા, ૨ સફેદ.

૩૬—૧ લાલ, ૧ સળી, ૫ સફેદ, ૨ પોપટી, ૧ લીલા, ૫ પોપટી, ૧ લીલા, ૩ પોપટી, ૧૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૩૭—૧ લાલ, ૧ સળી, ૫ સફેદ, ૨ પોપટી, ૧ લીલા, ૫ પોપટી, ૧ લીલા, ૩ પોપટી, ૧૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૩૮—૧ લાલ, ૧ સળી, ૪ સફેદ, ૫ પોપટી, ૧ સફેદ. ૬ પોપટી, ૬ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૩ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૩૯—૧ લાલ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૫ પોપટી, ૨ સફેદ, ૪ પોપટી, ૬ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૪૦—૧ લાલ, ૧ સળી, ૨ સફેદ, ૪ પોપટી, ૩ સફેદ, ૪ પોપટી, ૩ સફેદ, ૬ ધુપેલીયા, ૨ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૪૧—૧ લાલ, ૧ સળી, ૯ સફેદ, ૨ પોપટી, ૩ ધુપેલીયા, ૧ સોનેરી, ૨ ધુપેલીયા, ૩ સોનેરી, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૪૨—૧ લાલ, ૧ સળી, ૮ સફેદ, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૩ સોનેરી, ૪ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ.

૪૩—૧ લાલ, ૧ સળી, ૯ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૩ સોનેરી, ૩ ધુપેલીયા, ૨ લીલા, ૩ સફેદ.

(૪) સાથીયા તથા ગુલાબની વેલ.

(નમુનાનું ચિત્ર સામે આપ્યું છે)

૯૧૭ સફેદ, ૨૨૬ લાલ, ૧૨૩ સીલેટયા, ૭૩ વાદળી, ૯૦ લીલા, ૬૭ પોપટી, ૮૩ ધુપેલીઆ, ૬૨ ગુલાબી, ૧૦૩ સળી, આટલી ચીજો લેવી.

હાર

૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૮ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ પોપટી ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ પોપટી, ૧ લીલા ૫ પોપટી ૧ સફેદ ૧ સીલેટયા

૨—૧ સફેદ. ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૭ સફેદ, ૧ વાદળી, ૩ સફેદ, ૩ પોપટી, ૩ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૪ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૨ વાદળી, ૬ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ વાદળી, ૫ સફેદ. ૧ સીલેટયા.

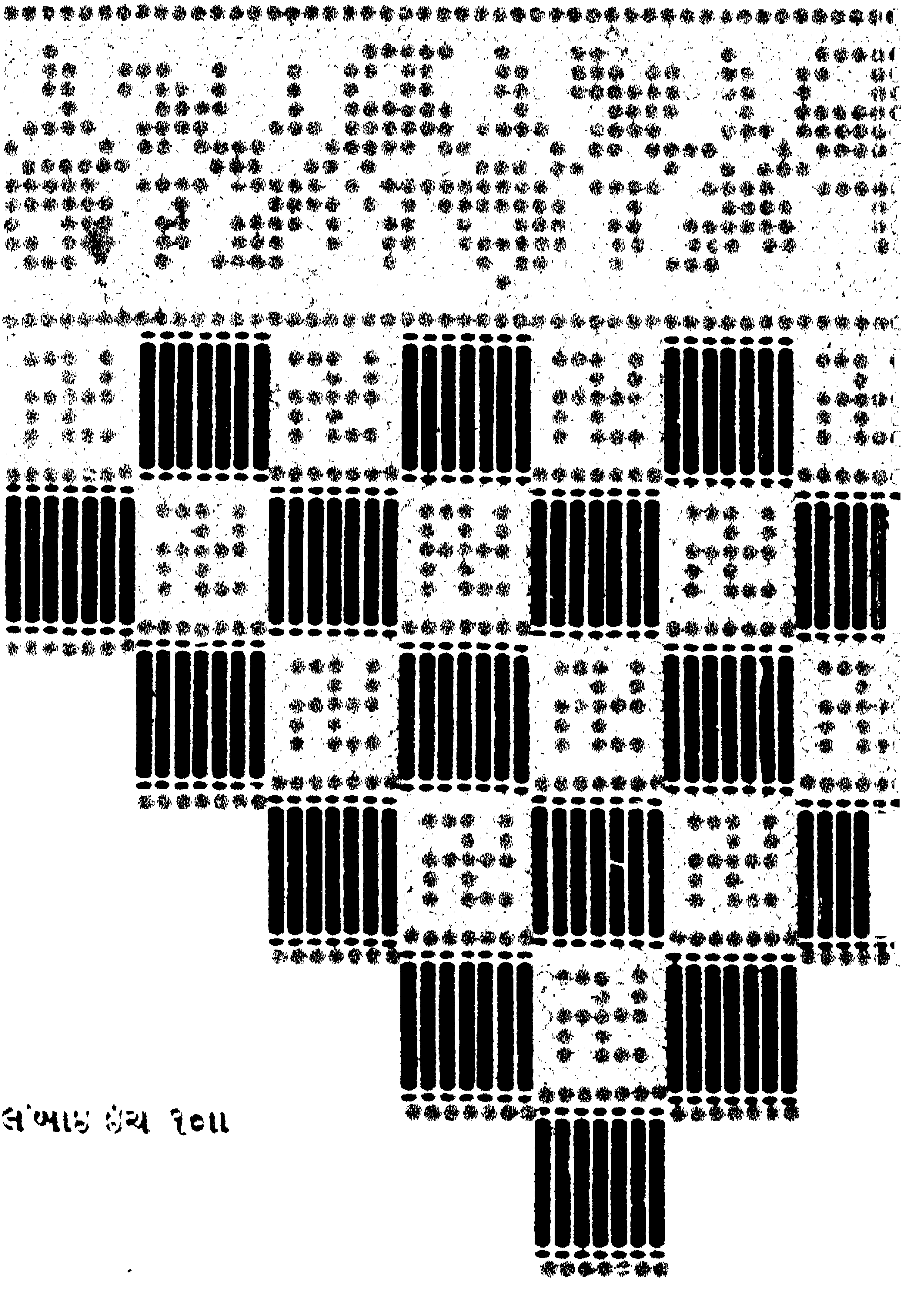
૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૨ ગુલાબી, ૨ લાલ, ૨ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સીલેટયા.

૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૧ ગુલાબી, ૨ સફેદ, ૧ ગુલાબી, ૧ લાલ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૭—૧ સફેદ ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૨ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૧ ગુલાબી ૧ લાલ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૫ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

સંસ્કાર લક્ષ્મી.

સાથીયા તથા ગુલાબની વેલ



લંબાઇ ઇંચ ૧૦॥

૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૪ સફેદ, ૩ ગુલાબી, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૬ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૮ સફેદ, ૨ વાદળી, ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીયા, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૧૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૭ સફેદ, ૧ વાદળી, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૧૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૬ લાલ. ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૪ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૨ ધુપેલીયા, ૨ લાલ, ૨ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૧૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ લાલ, ૧ ગુલાબી, ૨ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા

૧૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૭ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૧ લાલ, ૧ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૨ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૧૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૮ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ ગુલાબી, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૧૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૪ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૨ વાદળી ૭ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૧૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૪ સફેદ, ૫ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૫ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૧૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૫ સફેદ, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧ વાદળી, ૩ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૧૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૪ સફેદ, ૨ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૧૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૨ સીલેટયા, ૨ સફેદ, ૧ પોપટી, ૧ લીલા. ૧ પોપટી, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૬ સફેદ, ૧ સીલેટયા,

૨૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૩ સફેદ, ૧ વાદળી, ૬ સફેદ, ૧ શીલેટયા.

૨૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ. ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ ૧ પોપટી, ૪ સફેદ, ૨ વાદળી, ૧ સફેદ, ૩ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૨૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૭ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ પોપટી, ૩ લીલા, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા

૨૩—૧ સફેદ, ૧ સળી ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ શીલેટયા, ૪ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ વાદળી. ૨ સફેદ, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૩ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૨૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૨૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૫ લાલ,
૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૬ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ પોપટી,
૧ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ સફેદ,
૧ સીલેટયા.

૨૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ ૧ સફેદ,
૧ સળી, ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા
૮ સફેદ, ૧ વાદળી, ૩ સફેદ, ૩ પોપટી ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા,

૨૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ,
૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા
૩ સફેદ, ૩ ધુપેલીઆ, ૧ સફેદ, ૨ વાદળી, ૬ સફેદ, ૧ સીલેટયા

૨૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા
૨ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ ધુપેલીઆ, ૨ સફેદ, ૧ વાદળી, ૫ સફેદ,
૧ સીલેટયા.

૨૯—૧ સફેદ, સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા
૨ સફેદ, ૨ ગુલાબી, ૨ લાલ, ૨ ધુપેલીઆ, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી,
૩ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૩૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ,
૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ ગુલાબી
૧ સળી, ૧ ગુલાબી, ૧ લાલ, ૧ ધુપેલીઓ, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી
૧ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૩૧—૧ સફેદ. ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ,
૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ સળી,
૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૨ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૧ ગુલાબી, ૧ લાલ
૧ ધુપેલીઆ, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૫ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૩૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૩ ગુલાબી ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૬ સફેદ, ૧ સીલેટયા,

૩૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ. ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ ૧ સીલેટયા, ૬ સફેદ, ૨ વાદળી, ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીઆ, ૩ સફેદ ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા.

૩૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૬ સફેદ, ૧ વાદળી, ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીઆ, ૪ લાલ, ૧ સીલેટયા

૩૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા. ૩ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૨ લાલ, ૨ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૩૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીઆ, ૨ ગુલાબી, ૨ સફેદ, ૧ ગુલાબી ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૩૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા ૭ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ ધુપેલીઆ, ૧ લાલ, ૧ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૨ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૩૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૩ સફેદ, ૧ સીલેટયા ૭ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૪ ગુલાબી, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા

૩૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૩ પોપટી, ૧ સફેદ, ૨ વાદળી, ૬ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૪૦ —૧ સફેદ, ૧ સળ ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ ૧ લાલ, ૧સફેદ
૧ સળી, ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા
૪ સફેદ ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી,
૫ સફેદ ૧ સીલેટયા,

૪૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ,
૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ
૧ સીલેટયા, ૪ સફેદ ૧ પોપટી. ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ,
૧ વાદળી, ૩ લીલા ૩ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૪૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ,
૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ
૧ વાદળી, ૫ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૪૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ ૧ સળી, ૧ સીલેટયા ૨ સફેદ ૧ પોપટી
૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ સફેદ, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ વાદળી
૫ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૪૪—૧ સફેદ ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ
૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ, ૩ પોપટી, ૩ સફેદ, ૧ વાદળી
૬ સફેદ, ૧ સીલેટયા,

૪૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ ૧ લાલ, ૩ સફેદ
૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ ૧ પોપટી, ૪ સફેદ, ૨ વાદળી
૧ સફેદ, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૨ સફેદ ૧ સીલેટયા.

૪૬—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી.
૧ સીલેટયા, ૫ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧સફેદ, ૩ લીલા, ૩ સફેદ ૧ સીલેટયા

૪૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ,
૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ વાદળી, ૨ સફેદ,
૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૩ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૪૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૧ પોપટી ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા,

૪૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સળી. ૧ સીલેટયા, ૬ સફેદ. ૧ વાદળી ૧ સફેદ, ૧ પોપટી, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા

૫૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૭ સફેદ, ૧ સીલેટયા, ૭ સફેદ, ૧ વાદળી, ૩ સફેદ, ૨ પોપટી, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૫૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૩ લાલ ૧ સફેદ ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૩ ધુપેલીઆ, ૧ સફેદ, ૨ વાદળી, ૬ સફેદ ૧ સીલેટયા.

૫૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ ૧ લાલ, ૧ સફેદ ૧ લાલ, ૩ સફેદ ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ, ૪ લાલ, ૧ ધુપેલીઆ, ૨ સફેદ ૧ વાદળી ૫ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૫૩—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ, ૫ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા ૨ સફેદ ૨ ગુલાબી, ૨ લાલ, ૧ ધુપેલીઆ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૩ લીલા, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૫૪—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૩ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સીલેટયા ૨ સફેદ ૧ ગુલાબી, ૨ સફેદ, ૧ ગુલાબી, ૧ લાલ, ૫ ધુપેલીઆ ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૫૫—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સફેદ ૩ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ લાલ, ૧ સફેદ ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ ૨ ગુલાબી ૧ સફેદ ૧ ગુલાબી ૧ લીલા, ૧ ધુપેલીઆ ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૫ સફેદ ૧ સીલેટયા.

૫૬—૧ સફેદ, ૧ સલી, ૭ સફેદ. ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૩ ગુલાબી ૧ લાલ, ૧ સફેદ ૧ વાદળી, ૬ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૫૭—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૭ સફેદ, ૨ વાદળી ૧ સફેદ, ૩ ધુપેલીઆ. ૨ સફેદ ૧ સીલેટયા.

૫૮—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૬ સફેદ, ૧ વાદળી. ૨ સફેદ, ૧ ધુપેલીયા, ૪ લાલ, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૫૯—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૩ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૪ લાલ, ૧ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૬૦—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૨ સફેદ, ૩ લીલા, ૧ સફેદ, ૧ વાદળી, ૨ લાલ, ૧ ગુલાબી, ૨ સફેદ, ૧ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૬૧—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૬ સફેદ, ૧ વાદળી,૧ સફેદ, ૧ લાલ ૨ ગુલાબી, ૧ સફેદ, ૨ ગુલાબી ૧ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

૬૨—૧ સફેદ, ૧ સળી, ૧ સીલેટયા, ૭ સફેદ, ૧ વાદળી, ૧ સફેદ ૧ લાલ, ૩ ગુલાબી, ૨ સફેદ, ૧ સીલેટયા.

°o°



પોશાક તથા કંકણમાં રંગની પસંદગી

ઘઉં વર્ણની ચામડી માટે કપડાનાં રંગોની પસંદગી

સ્ત્રી જાતિ માટે પોશાક અત્યંત આકર્ષક વસ્તુ રહી છે. શરીરના આકાર, ડોળ અને ઘાટ ઉપર પોશાકના દીપવાનો મુખ્ય આધાર છે. દરેક પ્રાંતની સ્ત્રીઓની પોશાક પહેરવાની રીતો જુદી જુદી હોય છે, શરીરની ચામડીના રંગ મુજબ પહેરવાનાં કપડાની પસંદગી થવી જોઈએ. ઘણી બ્હેનોને કપડા ખરીદતી વખતે પોતાના શરીરે કયા રંગનું પોલકું સાડી, વિગેરે દીપશે તેનો ખ્યાલ હોતો નથી ને મુંઝવણમાં પડે છે, તેમને માર્ગદર્શક થઈ પડે તેવી માહિતી અહીં આપવામાં આવી છે.

દાખલા તરીકે ઉપર આપેલા ચિત્રવાળા બ્હેનના શરીરની ચામડી ઘઉંવર્ણી એટલે સહેજ લાલાશ ઉપર છે તો તેમણે જે આછા વાદળી રંગની સાડી તથા લાલરંગનું વાદળી છાંટણાંનું પોલકું પહેર્યું છે તે દીપી નીકળે છે. એટલે કે ઘઉંવર્ણી ચામડીવાળાને વાદળી, કાળા, સ્કાઈબ્લુ, લીલો, પોપટી, ઘેરો લાલ આવા ઘેરા રંગનાં કપડાં વધુ દીપશે, જ્યારે સાડીના રંગથી જુદા રંગનું અથવા તેજ રંગનું પોલકું પણ વધુ દીપે છે એટલે આ રંગના કપડાને પ્રથમ પસંદગી આપવી.



ખુલ્લા રંગની સફેદ ચામડી માટે કપડાનાં રંગની પસંદગી

જેમની ચામડી ખુલ્લા રંગની એટલે કે સફેદ હોય છે તેમણે ચામડીનાં રંગ સાથે ભળી જાય તેવા રંગના કપડાંને પ્રથમ પસંદગી આપવી.

ઉપરનાં ચિત્રવાળા બ્હેનનાં શરીરની ચામડી ખુલ્લા સફેદ રંગની છે. તેમણે આછા લાલ રંગની સાડી પહેરી છે તે તેમનાં ચામડીનાં રંગ સાથે બરાબર મળી જાય છે. જ્યારે સાડી કરતાં પોલકાનો રંગ વધુ ઘેરો હોવાથી ભળી જાય છે તેમજ આંખને પણ ગમે તેમ છે. આ રીતે આછા રંગની સાડીમાં ઘેરા રંગનું પોલકું દીપી ઉઠે છે. એક મુખ્ય બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની એ કે ચામડીના રંગમાં જે કપડાનો રંગ ભળી જાય તે કાપડને પ્રથમ પસંદગી આપવી પરંતુ ચામડીનાં રંગની વિરૂદ્ધના રંગનાં કપડાની પસંદગી કરવાથી તે શરીર પર શોભતાં નથી.

સફેદ કપડાં કોને વધુ દીપે છે?

જેમની ચામડી ખુલ્લા રંગની હોય છે તેમજ શરીર ભરાવદાર હોય છે તેમને બધાં સફેદ કપડાં વધુ દીપી નીકળે છે. સફેદ કપડા સાદાઈથી વાપરનારનાં ચહેરાપર સંયમની રેખા અંકીત બને છે.

પરંતુ મુખ્યત્વે યુવાન સ્ત્રીઓ રંગબેરંગી કપડાનેજ વધુ પસંદગી આપે છે. તેથી રંગીન કપડાની પસંદગીની મર્યાદા આપવામાં આવી છે.

બંગડીની પસંદગીની રીત

બંગડીની પસંદગીમાં પણ મર્યાદાની આવશ્યકતા છે. અત્યારે જુનાં વખતમાં વપરાતી જાડી બંગડીઓ (પાટલા વગેરે) ફેશન તરીકે વપરાવા લાગી છે, અને બીજા અવનવા ફેરફારો થઈ રહ્યા છે, જેમનું શરીર ભરાવદાર છે તે હાથોમાં આવી જાડી બંગડીઓ અવસ્ય શોભે છેજ પરંતુ જે બ્હેનનું શરીર પાતળું એકવડા બાંધાનું છે તેમના હાથ પણ પાતળા હોય છે તેમણે જાડી બંગડી ન વાપરતાં મધ્યમ અથવા પાતળી બંગડીઓ વાપરવી જોઈએ. બંગડીના રંગની પસંદગી કરતી વખતે પણ ચામડીના રંગની સાથે ભળી જાય તેવા રંગોને પ્રથમ પસંદગી આપવી. અથવા જે પોષાક પહેરવામાં આવે તે પોષાકનાં રંગ સાથે ભળી જાય તેવા રંગની બંગડી પહેરવી.

આ રીતે ચામડીના રંગ સિવાય સમસ્ત પોશાકનાં રંગ સાથે પણ બંગડીનાં રંગની પસંદગીનો ઘણો આધાર છે. ઉપરાંત હાથમાં બીજાં સુવર્ણ કંકણ કે અન્ય આભુષણો સોનાનાં, મીનાકારી કે તેવાં હોય તો તે કંકણની સાથે ભળી જાય તે દ્રષ્ટીએ પણ બંગડીની પસંદગી થવી જરૂરી છે.

આ પાના પર આપવામાં આપેલ બન્ને ચિત્રોમાં બ્હેને જે જે બંગડીઓ પહેરી છે તે તેમનાં હાથનાં પ્રમાણમાં બરાબર બંધબેસતી

છે. ચામડીનો રંગ પહેલા ચિત્રમાં ઘઉં વર્ણો ને બીજા ચિત્રમાં સફેદ છે ને બંગડીનો રંગ વાદળી (બ્લુ) છે. આમ ચામડીથી જુદા રંગની બંગડી હોવા છતાં સારી લાગે છે કારણ કે પોશાકનો રંગ બંગડીને અનુરૂપ છે તેમજ હાથમાં બન્ને બંગડી સિવાય અન્ય સુવર્ણ કંકણ કે તેવું કોઈ આભૂષણ નથી તેથી બંગડી નજરે તરી આવે છે: આ રીતે ચામડીનાં રંગથી જુદા રંગની બંગડી પણ જો સાદાઈથી ને અન્ય અલંકાર સિવાય (સુવર્ણ કંકણ વિગેરે ન પહેર્યાં હોય તો) પહેરી હોય તો વધુ દીપી ઉઠે છે.

એટલે કે પોશાકનું કાપડ તથા બંગડી વિગેરે આભૂષણ લેતી વખતે શરીરનો બાંધો, ચામડીનો રંગ આ બધાંનો વિચાર કરી પોશાક તેમજ બંગડીનાં રંગ પસંદ કરવાં.

કેશ-ગૂંફન અને કેશ-રચના

ના

વિવિધ પ્રકાર તથા સૌભાગ્ય શણગાર



શ્રૃંગારનાં સાધનોમાં કેશ-રચના એક અતિ મહત્વનું સ્થાન ભોગવે છે. કેશ-રચના જેમ વધુ મોહક હોય તેમ શ્રૃંગાર વધુ દીપી ઊઠે છે એવી પ્રાચીન માન્યતા છે. અને એને લઈને જ પ્રાચીન કાળની સ્ત્રીઓનાં કેશ-ગૂંફન ખૂબ જ કલાત્મક અને રસિક બનતાં. અજન્તા યુગની કેશ-રચના આ વાતની ખાત્રી આપશે.

આપણા ગુજરાતની કેશ-ગૂંફન કળામાં યુગની સાથે સાથે ખૂબ જ સુધારો થતો ગયો છે. ગુજરાતીઓ અનુકરણ કરવામાં તેમજ બીજાની ઢબ-છબ કરવામાં અતિ ઉત્સાહી હોય છે એટલે તેમનામાં બંગાળી, દક્ષિણી, મદ્રાસી, પંજાબી, ઉત્તર હિન્દુસ્તાની વગેરે લોકોની પ્રથાઓ-

રીત રસમોનો શંભુમેળો પણ મળી આવે છે. ગુજરાતણોએ આ દેશોની કેશ-રચનાને પણ અપનાવી છે અને તેનાં પરિણામે આપણા દેશની કેશ-રચનાકળા અનેક દેશોનાં પડછાયારૂપ બની ગઈ છે.

ઉપરાંત પશ્ચિમના સંસ્કારોએ આપણને બૉબ્ડ હેર આપ્યા. વાળની લટોને ટૂંકી બનાવતાં કે કપાવતાં શીખવ્યું. વાળમાં નાખવા માટે, તેને પદ્ધતિસરનાં બનાવવા માટે જાતજાતનાં સાધનો આપ્યાં. જેને લઈને આપણી કેશ-ગૂંફન કલામાં પલટો થતો જ રહ્યો. હાલમાં કેશ-રચનાનાં જે વિવિધ પ્રકારો જોવામાં આવે છે તેનો ખ્યાલ અહીં રજુ થયેલાં ચિત્રો પરથી મળી આવશે.

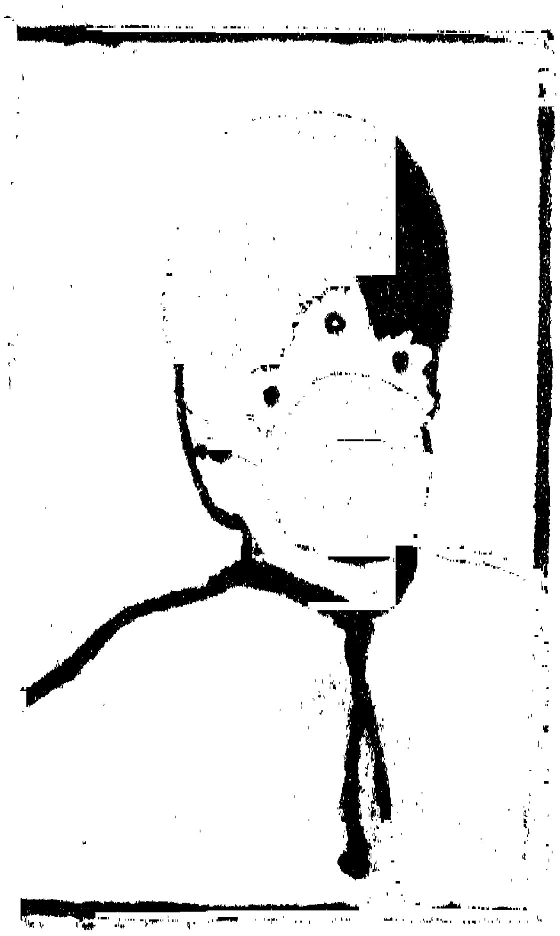












આ ચિત્રમાં દર્શાવેલી કેશ-રચનામાં જુદા જુદા પ્રાન્તોનું મિશ્રણ છે. ગુજરાતી સ્ત્રીઓએ જે જે દેશોની કેશરચનાને સ્થાન આપ્યું છે તેમાં બંગાળી, પંજાબી, કાશ્મીરી. મદ્રાસી, ઈરાની અને મહારાષ્ટ્રીય પદ્ધતિ મુખ્ય સ્થાન















ભેાગવે છે. આ ચિત્રો તમને એ વાત બરાબર સમજાવી આપશે. ગુજરાતી સુંદરીઓની કેશ-રચનામાં જે વિવિધ પ્રકારો હાલમાં પ્રચલિત બન્યા છે તે બધાનો અહીં આ ચિત્રોમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.







અજંતાની કેશ રચનાનાં ત્રણ વિવિધ પ્રકાર

પ્રાચીન મૂર્તિઓના કેશ-ગૂંફનની કલા આપણને અજંતાની ગુફાઓમાં જોવા મળે છે. એનાં દેહ પર અલંકારો ગમે તેટલાં હશે પણ કેશને ગૂંથવાની કલા જોઈને તો આપણાથી જરૂર જ મુગ્ધ બની જવાશે. કેશ-ગૂંફનની કલાના ઉદ્ગમસ્થાન તરીકે અજંતાની ભાતોનો સારો ઉપયોગ થઈ શકે તેમ છે.





સુધરેલી નારીઓમાં આ પ્રકારની ગૂંફન કલા ફેલાતી જાય છે. આ ઢબ આકર્ષક સુંદર અને કલાયુક્ત હોવાથી કોઈપણ પ્રાન્તની યુવતીઓ તેને અપનાવી લે છે. બંગાળમાં ગુજરાતમાં આ ઢબથી વાળ હોળવાની પ્રથા સારા પ્રમાણમાં પગ પેસારો કરતી જાય છે.



બંગાળી યુવતી કેશ-કલાપને કલામય રીતે ગૂંથે છે. પણ કાન અને અર્ધો કપોલપ્રદેશ ઢંકાઈ જાય એવી રીતે કેશ ગૂંથવાની ફેશન પણ તેનામાં ઝડપભેર પ્રચલિત થતી જાય છે. આપણી ગુજરાતી યુવતીઓએ પણ એનું અનુકરણ કરવા માંડ્યું છે.



આજની અપ-ટુ-ડેટ ગુજરાતી સુંદરીઓ કેશકલાપને ઢીલો બાંધી તેને ગરદન તરફ નમતો ઝુકાવે છે. પછી અંદર અર્ધચંદ્રાકારે વેણી પહેરી ખુલ્લું માથું રાખે છે. આવી રીતે ખુલ્લે માથે ફરવાની ફેશન આજકાલ ખૂબ જ ઝડપથી વધતી જાય છે.



આવીજ રીતે વાળની લટ ગૂંથી ખુલ્લી મૂકી તેમાં વેણી પહેરવાની ફેશન પણ પ્રચલિત છે. આ પ્રકારની ફેશન શુદ્ધ ગુજરાતી નથી પરન્તુ એમાં બીજાં પ્રાન્તોની કેશ-રચનાનું મિશ્રણ છે.





આ પ્રમાણેનાં વાળ કાપવાની ફેશન આ-જકાલ ગુજરાતી અને બીજી સુશિક્ષિત હિંદી સ્ત્રીઓમાં પ્રચાર પામતી જાય છે. એની જરૂરીયાત હોય તો ઠીક પણ ફેશન તરીકે આ રીત આવકારદાયક નથી.

સાદાઈ અને ગૃહસ્થાઈમાં રાચતી, આધુનિક ફેશનથી અલિપ્ત રહેલી એક ગુજરાતી સ્ત્રી.



વેણી ગુંથણ ને અંબોડાનાં અનેક પ્રકારો

પ્રત્યેક નારીની વાળ શણગારવાની તેમજ વેણી ગુંથણની રીત જુદીજુદી હોય છે. અંબોડાનાં અનેક પ્રકારો છે. મોટે ભાગે અંબોડાપર પુષ્પવેણી બાંધવામાં આવે છે. વાળની લટોને ગુંથી તે પર લટકતી વેણી પણ રાખવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત બંગાળ વિગેરે દેશમાં સેંથામાં સીંદુર પુરવામાં આવે છે ને તે પણ સૌભાગ્ય ચિહ્ન મનાય છે. બંગનારીનો કેશ શ્રૃંગાર સર્વ કરતાં ચડીયાતો હોય છે. જ્યારે ગુર્જર નારીની મૂળ રીત સાદી તથા સરળ છે ને ઓછી ખર્ચાળ ને સંયમ ભરી છે. તેમાં અત્યારે અનેક ફેરફારો થઈ રહ્યા છે. આવા જુદાજુદા જાતનાં અંબોડા તેમજ વેણીગુંથણનાં અનેક પ્રકારો ઉપરના ચિત્રમાં દર્શાવેલ છે.

કુમકુમ ચાંદલો

કેશ-શ્રૃંગાર પછી હાથમોં ધોઇ નારી પોતાના સૌભાગ્ય ચિન્હ તરીકે અરીસામાં મુખ જોઇને કપાળમાં કુમકુમ વડે ચાંદલો કરે છે. આ ચાંદલો કોઈ સ્ત્રી મોટો કરે છે તો કોઈ નાની ટીલડી જેવો કરે છે. હમણાં હમણાં અર્ધચંદ્રાકારે પણ ચાંદલા થાય છે. ને લાલ કુમકુમને બદલે કાળા ચાંદલાની પણ ફેશન દેખાય છે.

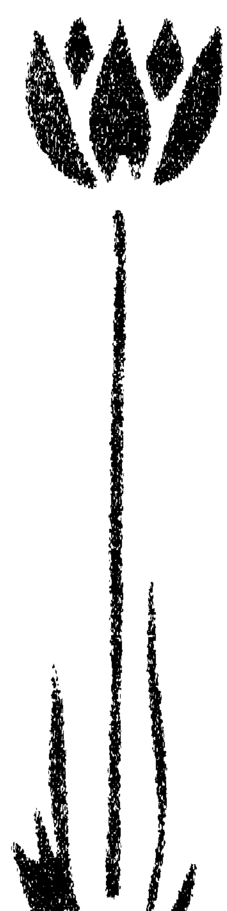


પરંતુ લાલ કુમકુમ વાપરવા પાછળની ભાવના તેમાં જણાતી નથી. માત્ર ફેશનરૂપ અનુકરણજ છે. આ સિવાય મુખશ્રૃંગાર તરીકે સ્નો, પાવડર, ક્રીમ તથા હાથના નખ રંગવા માટે નેઇલ પોલીશ (નખ રંગવાની લાલ દવા) વિગેરે પણ વપરાવા લાગ્યું છે. પરંતુ આ બધાં કૃત્રીમ શ્રૃંગાર છે. અને તેની પાછળ લાખો રૂપીયાનો ધુંવાડો થાય છે. ને જે મોટે ભાગે પરદેશ જાય છે. ગુજરાતણે ખોટી ફેશનમાં ને ખોટા અનુકરણમાં ન તણાતાં સૌભાગ્ય ચીહ્નરૂપ ને સાત્વિક તેમજ અકૃત્રિમ શ્રૃંગાર સજવો જોઇએ.

સ્ટેન્શીલ

અથવા

છાપકલા



સુરેખાનું ફ્રૉક

'સુરેખા! તારા ફ્રૉક ઉપર આ ભાત મઝાની દેખાય છે!' જયાએ કહ્યું.

સફેદ પોપલીનનું ફ્રૉક હતું. એની બાંયે, ગળે તથા નીચેની કિનારે રંગબેરંગી છાપકામ હતું. એ જોતાં વેંત જયાને ગમી ગયું હતું.

'ફ્રૉકની ભાત તને ગમી?' સુરેખાએ પૂછ્યું.

'ઘણી ગમી.'

'તને જાણીને નવાઈ લાગશે કે આ ત્રણે ભાત મેં જાતે જ છાપી છે.' સુરેખા બોલી.

'ખરેખર! આ બધી ભાત તેં પોતે છાપી?' ન માનતી હોય તેમ જયાએ પૂછ્યું.

'હા રે હા! મેં પોતે જ એ છાપી છે.' સુરેખાએ કહ્યું: 'એ પણ એક કળા છે. તારી એ શીખવાની ઈચ્છા છે?'

'હાસ્તો. તું શીખવે તો.' જયા બોલી.

'ખુશીથી શીખવીશ. દોરાના ભરત કામમાં અને આ જાતનાં છાપકામમાં મોટો ફેર એ છે કે બેઉની સરખામણીમાં

આ કામ ઘણી ઝડપથી થઈ શકે છે. આટલી ભાત દોરાથી ભરતાં બે મહિના થાય.'

'અને આ રીતે છાપતાં?'

'બે કલાક.'

'ત્યારે તો એ ઘણું સારું. પણ આ રંગ ધોવાથી જતા નથી રહેતા?'

'ધ્યાન રાખીને ધોવાથી ઘણા વખત સુધી ટકે છે.'

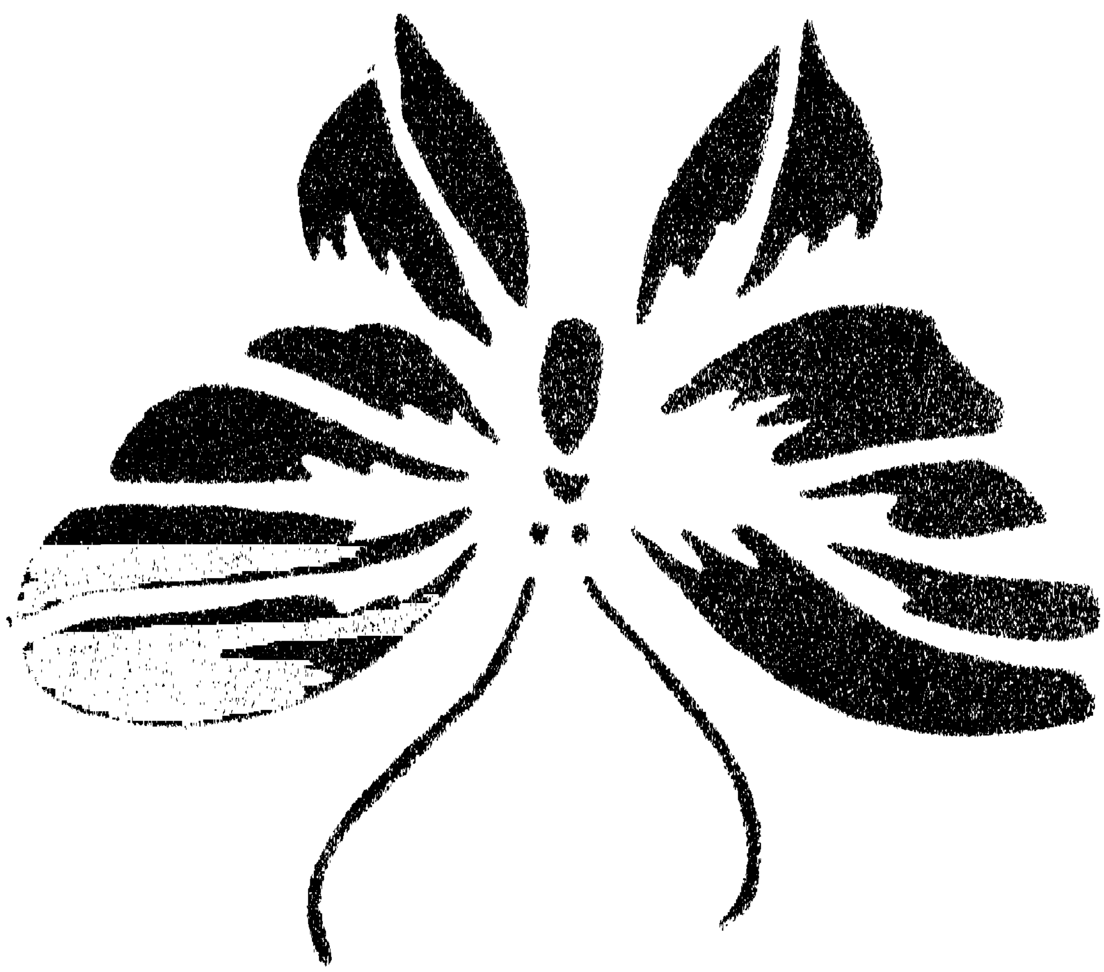
'આ જાતનું છાપકામ શી રીતે થાય છે?'

'મારે મેના બહેનની સાડીની કિનાર તથા બેબીનું ઝભલું છાપવાનાં છે તે આપણે બેઉ મળીને છાપીએ. એ છાપતાં હું તને બધું સમજાવતી જઈશ.'

'ભલે. એ રીતે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન મળી શકશે.'

સાધનો

'આ જાતનું છાપકામ કાગળમાંથી કોતરી કાઢેલાં બીબાં



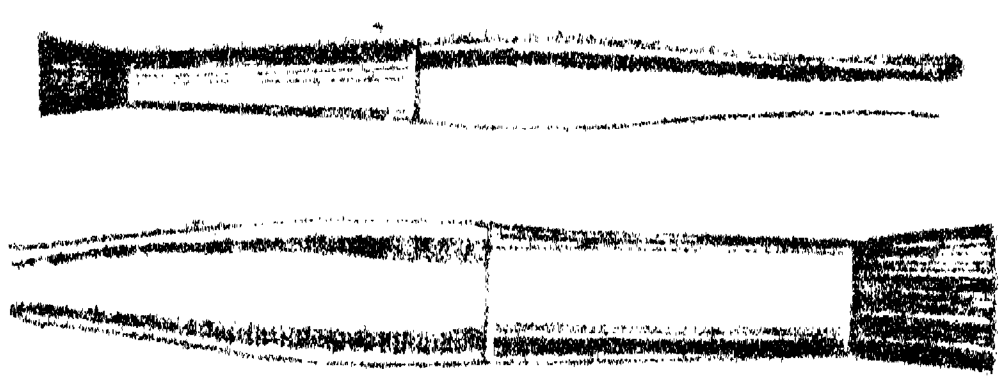
વડે થાય છે. એવા બીબાંને 'સ્ટેન્શીલ' કહે છે, એ ઉપરથી આ છાપ કળા 'સ્ટેન્શીલિંગ'ને નામે ઓળખાય છે.' સુરેખા બોલી.

'કેવા કાગળો ચીતરીને બીબાં તૈયાર કરે છો?' જયાએ પૂછ્યું.

'એને માટે તેલ પાયેલા કાગળો આવે છે. એ ઑઈલ પેપર અથવા સ્ટેન્શીલ પેપરને નામે જાણીતા છે. આ રહ્યા એના નમૂના.' એમ કહીને સુરેખાએ સ્ટેન્શીલના નમૂનાની ચોપડી આપી. એમાં શાહીચૂસ કાગળનું અંતરપડ રાખીને જૂદા જૂદા નમૂના ગોઠવ્યા હતા. એ બધા કાગળમાંથી કોતરી કાઢેલા હતા.

'આવા કાગળને બદલે પાતળું પતરું ન ચાલે?' જયાએ પૂછ્યું.

'ના. એ કાગળ જેવું કામ ન આપી શકે. આ બધા તૈયાર સ્ટેન્શીલ છે. હવે બીજાં સાધનો જોઈએ. એને માટે સાદી પીંછી કામ નથી આવતી. પણ આ જાતની દાતણના



પીંછી અથવા બ્રશ

કૂચા જેવી પીંછીઓ વાપરવી પડે છે.' એમ કહી સુરેખાએ પીંછીઓ બતાવી.

'આતો તદ્દન જૂદી જાતની છે!' જયા બોલી.

'એમ જ છે. આ પીંછીઓના વાળ એક સરખા લાંબા હોય છે, અને તે જાડી–પાતળી આવે છે. જેવું કામ તેવી પીંછી હોય તો ઘણું સારૂં. દરેક રંગ માટે જૂદી જૂદી પીંછી રાખવી જોઈએ.

'એના રંગ પણ જૂદા હશે?'

'એમ જ છે. સામાન્ય રીતે ઑઈલ કલર અથવા તેલના રંગો આ કામ માટે વપરાય છે. કેટલાંક કામમાં પાણીના રંગનો ઉપયોગ થાય છે પણ તે કાપડ ઉપર ભાગ્યે જ વપરાય છે. કાપડ ઉપર મોટે ભાગે ઑઇલ કલરનો ઉપયોગ થાય છે. મારી રંગની પેટી આ રહી.' એમ કહીને સુરેખાએ રંગની પેટી બતાવી.

'પેટીમાં જાતજાતની રંગની નળીઓ અથવા ટયુબો હતી. એ દરેક ઉપર રંગનાં નામ અંગ્રેજીમાં લખ્યાં હતાં, અને રંગનો નમૂનો બતાવ્યો હતો કે જેથી અંગ્રેજી ન જાણ-નાર પણ સમજી શકે કે અંદર કયો રંગ છે.

'આ રંગ કોની બનાવટના છે?' જયાએ પૂછ્યું.

'વિન્ડસર અને ન્યુટનના રંગો મોટે ભાગે મેં વાપર્યા છે. એ તથા રીવ્ઝ કંપનીના રંગો સારા આવે છે. બેઉના ઑઈલ કલરની ટયુબો આવે છે અને તેમાં જરૂર પડયે મેળવવા સારૂ તેલ, જેને મીડિયમ કહે છે, તે પણ આવે છે.

ટયુબો ઉપરાંત નાની શીશીઓમાં પણ આવા રંગો આવે છે ખરા, પણ તે વાપરતાં વધારે કાળજી રાખવી જોઇએ.

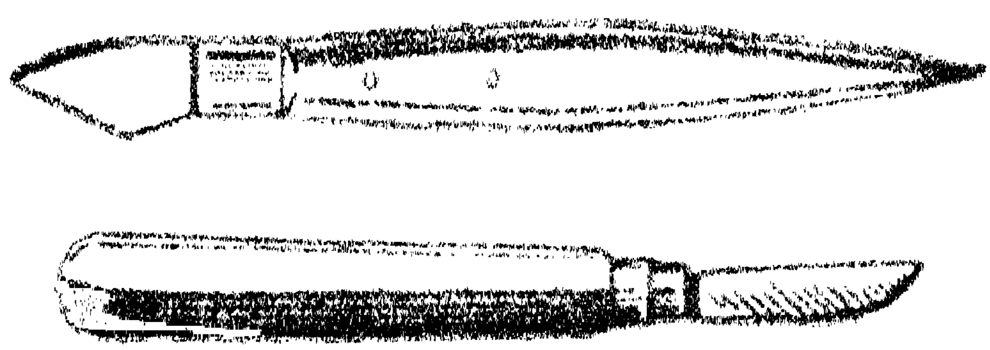
'બ્રશ, સ્ટેન્શીલ અને રંગ ઉપરાંત બીજાં કયાં સાધનો જોઈએ ?' જયાએ પૂછયું.

'બોર્ડ અથવા પાટિયું અને પીન. દેવદારનું અઢી ત્રણ ફીટ લાંબું ને દોઢ ફીટ પહોળું પાટિયું હોય તો ચાલે. એવાં ડ્રોઇંગ બોર્ડ તૈયાર પણ આવે છે. પીનો તો ડ્રૉઇંગમાં વપરાય છે તે ચાલી શકે. એ એવી હોવી જોઈએ કે જોઈએ ત્યારે સહેલાઈથી નીકળી શકે. આ ઉપરાંત સફેદ કાગળની જરૂર પડે છે. આ કામ શરૂ કરતા પહેલાં આ બધાં સાધનો વ્યવસ્થિત રાખવાં જોઈએ, કે જેથી જે તે લેવા સારૂ ઊઠવું ન પડે, રંગ કાઢવા માટે નાની પ્યાલીઓ અથવા એક મોટી રકાબી હોય તો તે પણ ચાલે. દરેક રંગ પાસે એને લગતું બ્રશ રાખવું જોઈએ, અને વાપર્યા પછી પણ બ્રશ તે રંગ પાસે મૂકવું જોઈએ.

'સ્ટેન્શીલનાં બીજાં સાધનોમાં એના માટેના ખાસ ચપ્પુ, એ ઘસવા માટેનો પથ્થર અને પા ઈંચ જાડાઈ નો એક ફુટ પહોળો અને દોઢ ફુટ લાંબો બિલોરી કાચ, એ ત્રણેનો સમાવેશ થાય છે. એ ચીજો સ્ટેન્શીલ કાપવા માટે જરૂરી છે.'

'સ્ટેન્શીલ આપણી જાતે પણ કાપી શકાય?' જયાએ પૂછ્યું.

'જરૂર. એને માટે વધારે મહાવરાની જરૂર છે. સ્ટેન્શીલ કાપવા માટે આ જાતનાં ચપ્પુ આવે છે' એમ કહીને સુરેખાએ બે જાતનાં ચપ્પુ બતાવ્યાં.



બે જાતનાં ચપ્પુ

'સામાન્ય ચાકુ કરતાં એ જુદી જાતનાં છે.'

'કારણ કે એનું કામ અમુક રીતે કાપવાનું છે. એ

ઉપરાંત હોલ્ડરની સ્ટીલ જેવી બાણુના માથાના આકારની સ્ટીલો આવે છે તેનાથી પણ સ્ટેન્શીલ કપાય છે. એ વિષે હું આગળ ઉપર સમજાવીશ.' સુરેખાએ કહ્યું.

'આ જાતનાં તૈયાર સ્ટેન્શીલ પણ આવતાં હશે ખરાં?' જયાએ પૂછ્યું.

'ઘણી જાતનાં આવે છે અને આપણને જોઇએ તેવાં પસંદ કરીને ખરીદી શકાય છે: તૈયાર સ્ટેન્શીલના કાગળો જોઈએ તેવા મજબૂત હોતા નથી એટલે તે સંભાળીને વાપરવા જોઈએ, અથવા તેના ઉપરથી ઑઇલપેપર ઉપર કાપી લેવાં જોઈએ.



નં. ૩

'મુંબઈમાં તૈયાર સ્ટેન્શીલ અને એનાં સાધનો ક્યાં મળે છે?' જયાએ પૂછ્યું.

'ધોબી તળાવ આગળ આવેલી જે. વી. નવલખીની કંપનીમાં, સર ફીરોજશા મહેતા રોડ ઉપરના બૉમ્બે સ્ટેશનરી માર્ટમાં તેમજ ડ્રોઈંગનો સામાન વેચનાર જાણીતા સ્ટેશનરીના વેપારીઓને ત્યાં મળી શકે છે. હવે આપણે કામ શરૂ કરીએ. સૌથી પહેલાં તો સ્ટેન્શીલની પસંદગી કરવી રહી.'

'ફૂલવેલની ભાત સાડીની કિનાર ઉપર દીપી ઊઠશે.' જયાએ કહ્યું.

'આ બધામાંથી તને ગમે તે ભાત પસંદ કર' સુરેખાએ કહ્યુ.

જયાએ જાતજાતનાં સ્ટેન્શીલમાંથી એક પસંદ કર્યું, ને



નં. ૬ તથા ૪ ડિઝાઈનથી તૈયાર કરેલી ભાત

સુરેખાને આપ્યું.

'એમાં કયા ઠેકાણે કયાકયા રંગ દીપી ઊઠશે તેનો હવે વિચાર કરવો જોઈએ.' સુરેખાએ જણાવ્યું.

આનાં પાંદડાંમાં ઘેરો લીલો રંગ દીપશે. ફૂલપાંદડી, પહેલા ને છેલ્લા ફૂલની ગુલાબી અથવા કીરમજી, ને વચ્ચેની ટીપકી વાદળી રંગમાં ને બીજા ફૂલની પાંદડીઓ વાદળી ને વચ્ચેનું ટપકુ કીરમજી રંગમાં લઈએ, તો આખી વેલનો

દેખાવ ખીલી ઊઠશે.' જયાએ કહ્યું.

'એમ છતાં આ રીતે છાપવાનું શરૂ કરતા પહેલાં જે નમૂના ઉપર છાપવું હોય તે જાતના નાના કકડા ઉપર છાપી જોવું જોઇએ. એવા નમૂના ઉપરથી ખબર પડે કે કામ કેવું થશે. એમાં ઘટતો ફેરફાર તે વખતે થઇ શકે અને એકને બદલે બીજો રંગ વાપરી શકાય. આવી રીતના નમૂનાના કટકા સંઘરી રાખવા જોઈએ. આ રહ્યો સાડીના નમૂનાનો કકડો. એના ઉપર આપણે એ સ્ટેન્શીલ છાપી જોઈએ.'

'ભલે' જયા બોલી.

'પેલી રકાબીમાં તને જોઈતા રંગ થોડાથોડા કાઢ અને દરેક માટે જૂદી જૂદી પીંછી રાખ. રંગ કાઢીને ટયુબનું ઢાંકણું બંધ કરી દેવું જોઈએ. ઢાંકણું ખુલ્લું રહી જાય તો રંગ સૂકાઈને જાડા થઈ જાય.'

જયાએ લીલો, કીરમજી અને વાદળી, એમ ત્રણ રંગની ટયુબ ઉઘાડી થોડાથોડા રંગ કાઢયા ને ત્રણ બ્રશ લીધાં.

'હવે ડ્રોઇંગબોર્ડ લઈ તેના ઉપર સફેદ કાગળ મૂકી પેલો નમૂનાનો કકડો ગોઠવ અને તેના ઉપર સ્ટેન્શીલ મૂકી એને ચારે ખૂણે પીનો ખોસી દે. સ્ટેન્શીલ ગોઠવતી વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એ બરાબર સરખી લીટીમાં અને એની ભાત ઉઠાવદાર થાય તથા બરાબર બંધબેસતી આવે એ રીતે ગોઠવવું જોઈએ. વચ્ચેનો સફેદ કાગળ વધારાનો રંગ બોર્ડને ન લાગે તે માટે છે.'

જયાએ સુરેખાની સૂચના મુજબ સ્ટેન્શીલ ગોઠવ્યું ને ચારે ખૂણે પીન ખોસી.

'હવે બ્રશ રંગમાં બોળીને જે ભાગમાં જે રંગ લેવાનો હોય તે લઈ છાપવાનું શરૂ કર.'

જયાએ પીંછી રંગમાં બોળી અને સામાન્ય રીતે ચીતરતી વખતે પીંછી જે રીતે રખાય છે તે રીતે છાપવા માંડયું પણ કામનો ઉઠાવ થયો નહિ.

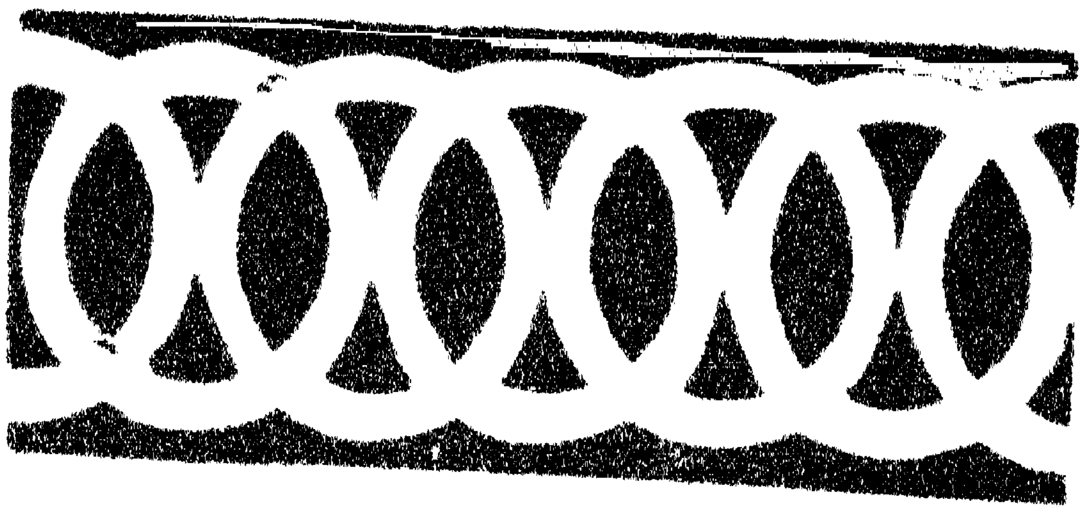
'આવું શાથી થાય છે?' એણે પૂછયું.

'આ રીતે છાપવા માટે હથોડી મારતા હોય એ રીતે બ્રશ વાપરવું જોઈએ અથવા એને ગોળને ગોળ ફેરવવું જોઈએ. બ્રશમાં બને તેટલો ઓછો રંગ લેવો જોઈએ. રંગ વધારે હશે તો સ્ટેન્શીલમાં આજુબાજુ ધાર આગળ ચોંટશે અથવા એની નીચે ફેલાઈને ભાત બગાડશે. દરેક જગ્યાએ એક સરખો રંગ લગાડવો જોઈએ. એક રંગ વાપરવાનો હોય તેમાં બીજો રંગ ન જાય એ બાબતની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ.'

જયાએ સુરેખાની સૂચના મુજબ છાપવા માંડયું.

એક રંગ પૂરો કરીને એણે બીજો રંગ લીધો. તે પછી ત્રીજા રંગનો ઉપયોગ કર્યો.

સુરેખાએ એને ધ્યાન દઈને પીનો કાઢી નાખી સ્ટેન્શીલ ઉપાડવા કહ્યું. જયાએ તે મુજબ સ્ટેન્શીલ ઉપાડયું અને



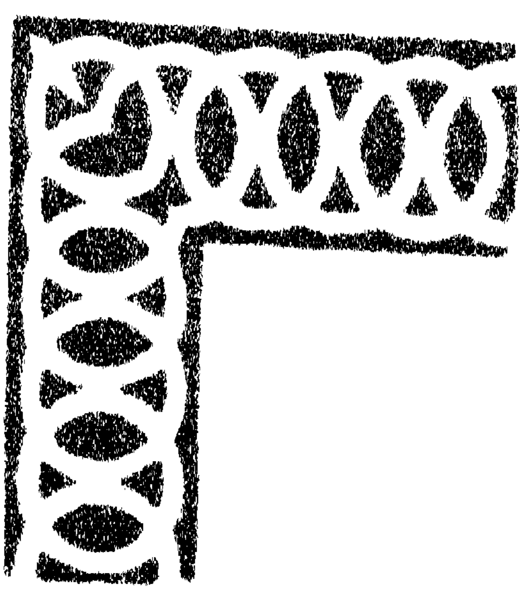
નં. ૪

એના પોતાના કામથી એને સંતોષ થયો હોય એમ લાગ્યું.

'તારો આ નમૂનો મઝાનો થયો છે.' સુરેખાએ કહ્યું: 'એમાં હજી પણ કીરમજીને બદલે લાલ રંગ વપરાય તો વધુ સુંદર થશે.'

'ભલે, એ વાપરી જોઈએ.' જયા બોલી.

એણે લાલ રંગ કાઢ્યો અને ફરીથી સ્ટેન્શીલ ગોઠવી કીરમજીને બદલે લાલ રંગ વાપરી નમૂનો તૈયાર કર્યો.

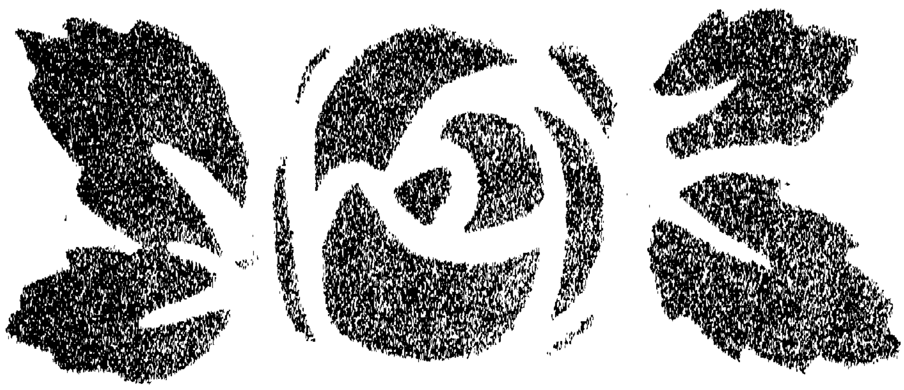


નં. ૪ નો ખૂણો મેળવીને કરેલો નમૂનો

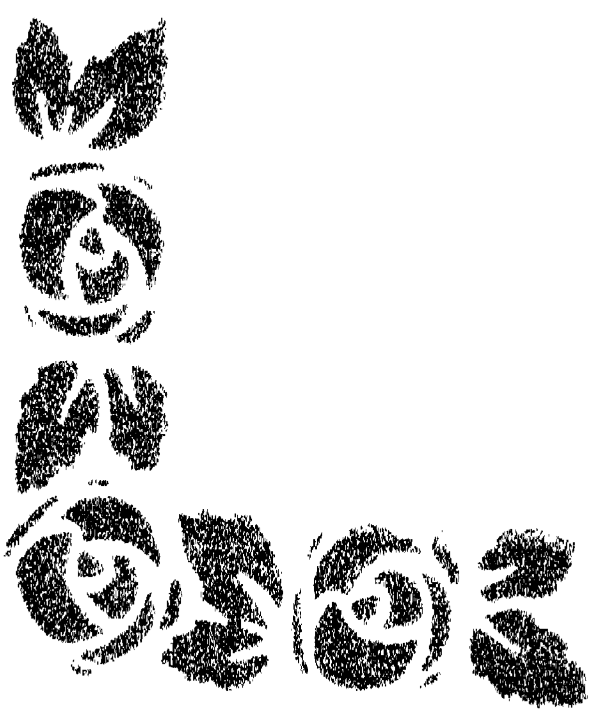
બેઉ નમૂના સરખાવી જોયા અને એને પણ લાલ રંગવાળો નમૂનો ઘણો ગમ્યો.

'આ રીતે બે કે ત્રણ નમૂના તૈયાર કરવાથી જે કામ કરવું હોય તે સારી રીતે સુંદર દેખાય એ પ્રમાણે કરી શકાય છે, ને આપણી પસંદગી મુજબનું કામ થાય છે.'

છાપકલા



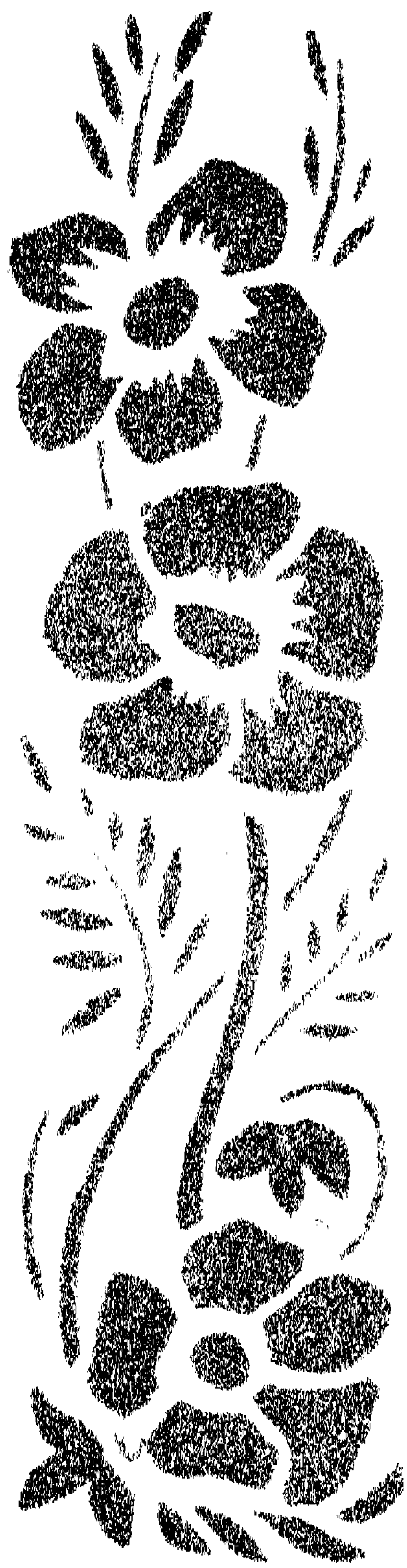
નં. ૪



નં. ૪ નો પૂંઠા [illegible] કરેલો નમૂનો

'રંગની પસંદગી શી રીતે કરવી?' જયાએ પૂછ્યું.

‘ આછા રંગના કાપડ ઉપર ઉઠાવ માટે ઘેરા તથા આછા



ઘેરા રંગો પસંદ કરવા જોઈએ, ને ઘેરા રંગના કાપડ ઉપર દેખાઈ આવે એવા ખુલતા રંગો વાપરવા જોઈએ. ઘેરા રંગને ખુલતો બનાવવા એમાં સફેદ રંગની મેળવણી કરવી જોઈએ. આ રીતે રંગ પસંદ કરી તેનાથી બે ત્રણ નમૂના તૈયાર કરવાથી કયો રંગ વધારે સારો દેખાશે તે જણાઈ આવે છે.’

આ રીતે સ્ટેન્શીલનો ઉપયોગ શાના શાના ઉપર થઈ શકે ?’ જયાએ પૂછયું.

‘ સાડી, પોલકાં, ચણિયા, ફરાક, ઝભલાં, તકિયાના તથા ઓશીકાના ગલેફ, ટેબલ કલોથ, પડદા વગેરેમાં એનો સરસ ઉપયોગ થાય. એ ઉપરાંત ભીંત ઉપર તથા લાકડા ઉપર

પણ એનો ઉપયોગ થાય છે. જાપાન તથા યુરોપમાં એનો



નં. ૧ ના ખૂણા ભેળવીને
કરેલો નમૂનો

અનેક રીતે ઉપયોગ કરાય છે. ચિત્રકારો પોતાનાં ચિત્રો
માટે પણ એનો ઉપયોગ કરે છે.'

કેટલીક સૂચનાઓ

'સ્ટેન્શીલ છાપી રહ્યા પછી એને સૂકાતાં કેટલો વખત લાગે છે?' જયાએ પૂછ્યું.



'એકાદ દિવસ એને છાયામાં સુકાવા દેવું જોઈએ. બને તેટલો ઓછો રંગ લઈને છાપકામ કર્યું હશે તો જલદીથી સૂકાઈ જશે, પણ સાવચેતી ખાતર એકાદ દિવસ સૂકાવા દીધું હોય તો સારૂં. આ રીતના છાપકામવાળાં કપડાં ધોતી વખતે ઝીકો પાડીને અથવા ધોકા મારીને ન ધોવાં જોઈએ. એને સાબુ લગાડીને છબછબાવી લેવાં જોઈએ. એ રીતે સાવચેતી રાખવાથી ભાત જતી નથી રહેતી'

'રેશમી કાપડ ઉપર સ્ટેન્શીલ છાપી શકાય ?' જયાએ પૂછ્યું.

'જરૂર. ગમે તેવા રેશમી કાપડ ઉપર પણ એ સુંદર રીતે છાપી શકાય. એ રીતે છાપકામ કરતી વખતે જરા વધારે કાળજી રાખવી જોઈએ. એના ઉપર સોનેરી અથવા રૂપેરી રંગનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે.'



નં. ૭ તથા ૨ ઉપરથી તૈયાર કરેલો નમૂનો.

'શી રીતે ?' જયાએ પૂછ્યું.

'સોનેરી તથા રૂપેરી પાવડરનો ઉપયોગ કરીને. સૌથી પહેલાં સફેદ પ્લાસ્ટીક રંગથી છાપીને એના ઉપર સોનેરી કે રૂપેરી પાવડર લગાડવો જોઈએ. એ રીતે પાવડર લગાડવા માટે પણ જુદી જાતનું બ્રશ આવે છે. એનો દેખાવ સસલાની પૂંછડી જેવો હોય છે ને એના વાળ પણ એવા જ નરમ હોય છે. એ ઉપરાંત છીપની ભૂકી અથવા અબરખની ભૂકી પણ વાપરી શકાય છે. આ ચીજોનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં એના નમૂનાઓ તૈયાર કરવા જોઈએ અને પછીથી સાડી કે પોલકા ઉપર છાપકામ કરવું જોઈએ.'

'સ્ટેન્શીલ શી રીતે કપાય ?' જયાએ પૂછયું.

'એ કાપતા પહેલાં ભાત પસંદ કરવો જોઈએ. કાં તો એ જાતે ચીતરવી જોઈએ અથવા પસંદ કરી લેવી જોઈએ, અને તે ઑઇલ પેપર ઉપર પેન્સીલથી ઉતારવી જોઈએ.' સુરેખાએ કહ્યું,

'આપણે જાતે ચીતરી હોય તે તો ઠીક પણ બીજી કોઈ પસંદ કરી હોય અને તે નાની હોય અથવા મોટી હોય અને તેના ઉપરથી આપણે અમુક માપની તૈયાર કરવી હોય તો શું કરવું ?' જયાએ પૂછયું.

'એ સંજોગોમાં નાની ભાત ઉપરથી મોટી કરવા અથવા મોટી ભાત ઉપરથી નાની કરવા આ રીત અજમાવવી જોઈએ. પસંદ કરેલી ભાત ઉપર સમાંતરે ઉભી તથા આડી લીટીઓ દોરવી. એમ કરવાથી આખી ભાત અનેક વિભાગોમાં વહેંચાઈ જશે. પછી આપણે જે માપની ભાત કરવી હોય તે માપમાં એટલી જ ઉભી તથા આડી લીટીઓ સરખા અંતરે દોરવી અને ધીરેધીરે આખી ભાત જોઈતા માપમાં ઉતારવી.' સુરેખાએ સમજાવ્યું.

'આ રીતે તો કોઈ પણ ભાત નાના ઉપરથી મોટી થઈ શકે, ને મોટા ઉપરથી નાની કરી શકાય' જયા બોલી.

'જરૂર, એમ જ છે. આ રીતે ઑઇલ પેપર ઉપર ભાત ઉતાર્યા પછી એમાં કઈ જગાએ પટી રાખવાથી શોભશે ને કાપવાનું સરળ થશે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ તથા તે પ્રમાણે પટીઓ નક્કી કરીને નિશાની કરવી જોઈએ.'

'છાપેલી ભાત ઑઇલ પેપર ઉપરથી શી રીતે ઉતારી શકાય?' જયાએ પૂછયું.

'ઑઇલ પેપર ઉપર કાર્બન પેપર મૂકી એના ઉપર છાપેલી ભાત મૂકી એ ભાતની રેખાઓ ઉપર પેન્સીલ ફેરવવાથી એ ઑઇલ પેપર ઉપર ઉતરી શકે.' સુરેખાએ સમજાવ્યું.

'ઠીક, આ હિસાબે મનગમતી કોઈ પણ ભાત કાગળ ઉપર ઉતારી શકાય.'

'અને એની પટ્ટીઓ નક્કી કરીને કાપી પણ શકાય. કાપતી વખતે ચાકુ લખતી વખતે હોલ્ડર જે રીતે પકડીએ છીએ તે રીતે પકડીને ઉપરથી નીચે કાપી શકાય. એવી રીતે કાપતી વખતે ઑઇલ પેપરને બિલોરી કાચ ઉપર રાખવો જોઇએ, અને ડાબે હાથે પકડવો જોઈએ, તથા કાપવામાં સુગમતા થાય એ રીતે ફેરવવો જોઇએ.'


संस्कार

પ્રકરણ ૧ લું

દીપિકા

દેહની દેવડીએ એક દીપક આતમનો પ્રજળે,
સૂની સંસારની દેવડીએ તેમ નારી-પ્રદીપ જલે!
—રમણલાલ સોની

સ્ત્રીઓની મહત્તા

જગતની ઉત્પત્તિ શક્તિથી થઈ છે, શક્તિપૂજા આથી જ પ્રચલિત થઈ છે. જે કંઈ સૌંદર્યમય છે, જે કંઈ કલામય છે, જે કંઈ સંસ્કારમય છે, જે કંઈ ઉન્નત સ્વરૂપ છે, જે કંઈ પવિત્ર છે, સ્વચ્છ છે, પૂજ્ય છે, શ્રેષ્ઠ છે તે સ્ત્રી સ્વરૂપ છે. સ્ત્રીઓની મહત્તા મોટી છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કેઃ—

ગીતાવચન

कीर्तिः श्रीर्वाक्च नारीणां स्मृति मेधा धृतिः क्षमा ।

યશ, સંપત્તિ, વાણી, સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, ધીરજ અને ક્ષમારૂપે હું સ્ત્રીઓમાં રહું છું.

બીજા નીતિશાસ્ત્રમાં પણ આમ કહ્યું છેઃ—

નીતિશાસ્ત્રવચન

तपस्वीनां तपः सर्वं व्रतीनां यत्फलं व्रज ।
दानं फलं यद् भ्रातृणां तत्सर्वं तासु संततम् ॥

હે નંદ ! તપસ્વીઓનું જે કાંઈ તપ છે, વ્રત ધારણ કરવાવાળાનાં જે વ્રતો છે, બંધુઓના દાન વિષે જે કાંઈ ફળ છે. તે સર્વે સ્ત્રીને વિષે રહ્યાં છે.

શ્રી મનુ ભગવાન પણ ગાઈ ગયા છે કે:—

શ્રી મનુવચન

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता।

જ્યાં સ્ત્રીઓનું સન્માન થાય છે ત્યાં દેવતાઓ પ્રસન્ન થાય છે.

પ્રે નામે અંગ્રેજ કવિ કથી ગયો છે.

પ્રે કવિનું ઉચ્ચારણ

Lo, where this silent marble weeps
A friend, a wife, a mother sleeps
A heart, within whose sacred cell
The peaceful virtues loved to dwell
Affection warm, and faith sincere
And soft humanity were there.

અર્થ—જુઓ, જ્યાં આ શ્વેત શાંત સ્ફટિક પથ્થર રૂએ છે ત્યાં એક મિત્ર, એક સ્ત્રી, એક માતા સૂતી છે. એના હૃદયરૂપી પવિત્ર ગુફામાં શાંત સદાચારો પ્રેમથી રહેતાં હતાં. હુંફાળો પ્રેમ, શુદ્ધ હૃદયની અખૂટ શ્રદ્ધા અને નમ્ર માનવતા જેમાં વસતાં હતાં.

શકુન્તલાના શબ્દોમાં કહીએ તો—

શકુન્તલા વદે છે

सा भार्या या गृहे दक्षा, सा भार्या या प्रजावती।
सा भार्या या पतिप्राण, सा भार्या या पतिव्रता ॥
अर्धम् भार्या मनुष्यस्य, भार्या श्रेष्ठतमः सखा।
भार्या मूलम् त्रि[illegible] (ધર્મ, અર્થ, કામ) भार्या मूलं त[illegible]ष्यतः ॥

એ જ પત્નિ છે જે ઘરકામમાં દક્ષ છે, તે જ પત્ની છે જે સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરે છે. તે જ પત્ની છે જે પતિનો પ્રેમ સંપાદન કરી પ્રિયા બની છે. તે જ પત્નિ છે જે પતિવ્રતા છે. તે જ પત્નિ છે જે પતિની અર્ધાંગના છે, સ્ત્રીથી પતિનો બીજો કોઈ વધારે યોગ્ય મિત્ર નથી. પત્નિજ ધર્મ, અર્થ અને કામ દેવાવાળી છે. પત્નિના સહકારથી સંસારસાગર તરાય છે.

મહાભારત ઉપદેશે છે

नास्ति भार्या समो बन्धु नास्ति भार्यासमागतिः ।
नास्ति भार्या समो लोकः सहायो धर्म संग्रहे ॥

શાંતિપર્વ ૧૪૪–૫૫–૮

પત્ની સમાન બીજો મિત્ર નથી, પત્ની સમાન બીજી ગતિ નથી. ધર્મ કાર્યમાં પત્ની સમાન બીજો કોઈ મદદ કરનાર નથી.

भर्तृपूज्या वरारोहा सा भवेद् धर्मचारिणी ।
दरिद्रं व्याधितं दीन मध्वना परिकर्षितं ॥

અનુશાસન પર્વ ૧૬૪–૫૭૮૭

જે સુંદર પત્ની પતિથી સન્માન પામી રહે છે તે જ ધર્મનું આચરણ કરવાવાળી છે. જે નારી અતિથિ, દરિદ્ર, પીડિત, દીન, દુઃખી, થાકેલાને આશ્રય આપે છે તેજ ધર્મચારિણી છે.

सुप्रिता, च विनीता च सा नारी धर्मभागिनी ।
विभर्त्यन्नं प्रदानेन कुटुम्बं चैव नित्यदा ॥

અનુશાસન પર્વ ૧૪૬–૫૭૯૦

જે નારી અતિશય સ્નેહવાળી તથા વિનીત અને રોજ અન્નદાન કરી કુટુંબનું પાલન કરે છે તેજ ધર્મચારિણી છે.

લોન્ગફેલો કવિ કહે છે

Ye who believe in affection that hopes, and endures and is patient.

Ye who believe in the beauty and strength of woman's devotion.

ઉન્નત આશા અને કોડભર્યો પ્રેમ, સહનશક્તિ અને ધૈર્યમાં અવિચલિત રહે છે તેમાં તમે માનો છો.

તમે નારીના પ્રેમના સૌંદર્ય અને શક્તિમાં માનો છો.

એક નીતિનો શ્લોક છે

> **कार्येषु मंत्री करणेषु दासी**
> **भोज्येषु माता शयनेषु रम्भा।**
> **मनोनुकुला कृपया धरित्री**
> **गुणैश्च भार्या कुल उद्धरन्ती ॥**

જે કાર્યો કરવામાં પ્રધાનની પેઠે સલાહ આપે છે. સેવામાં જે દાસી જેવી ચતુર છે. જમાડવામાં માતા જેવી પ્રેમયુક્ત છે. જે પતિને રીઝવી જાણે છે. જે પતિને અનુકુળ રહે છે અનેપૃથ્વીની પેઠે જે કૃપામયી છે, તે ભાર્યા (સંસારનો ભાર વહન કરનારી) ગુણો વડે કુળને ઉદ્ધારે છે.

આપણા એક કવિ પૂજાલાલના "પારિજાત"માંથી નીચેની કડીઓ લીધી છે. એમાં માતાની શીતળતા વર્ણવતાં કવિ કહે છે કઃ-

> મહાલક્ષ્મી સાક્ષાતનું દીન દુઃખી દુનિયા પરે;
> અમોઘ આશિષ તાહરૂં અંતર અમ પર ઝરમરે.
> વિષવારિધિ મોઝાર સુધાસરિતા રહી રેલી
> દુઃખદાવાનળ પરે શીત શ્રાવણિયા હેલી
> જીવનરણના ઝરણપટે નંદન સુખકારી
> ઘોર નિશા-અંધારે ચંદ્રકળા તું ન્યારી.

કવિશ્રી ખબરદાર ગાય છે—

> શાણી, શીલવંતી ઠરેલ, ગૃહિણી ગુણગારી;
> રૂપ રૂપ ને રંગ રસેલ, અલબેલી ન્યારી.
> તેજસ્વી, જાજરમાન, સિંહણથી શૂરી;
> સાગરશી સ્નેહનિધાન, પ્રતાપે હો પૂરી.



લક્ષ્મી શ્રી પુણ્ય ઉદાર, સતી સંયમવતી
હો સેવાના અવતાર, યુગ યુગ ફેરંતી.
લજ્જાળુ લોચન લોલ, સોહાગણુ રંભા;
હો વીર મૈયા અણુમોલ, દેવી જગદંબા!

શ્રી બોટાદકરે ગાયું છે—

પ્રભુના એ પ્રેમ તણી પૂતળી રે લોલ,
જગથી જુદેરી એની જાત રે.
અમીની ભરેલ એની આંખડી રે લોલ
વ્હાલનાં ભરેલાં એનાં વેણુ રે
હાથ ગુંથેલ એના હીરના રે લોલ
હૈયું હેમંત કેરી હેલ રે.
દેવોને દૂધ એનાં દોહ્યલાં રે
શશીએ સિંચેલ એની સોડ્ય રે

એક પ્રખ્યાત અંગ્રેજ કવિ ગાઈ ગયો છે કે

Sweet stream that winds through yonder glade
Silent & chaste she steals along,
With gentle yet prevailing force,
Intent upon her destined course,
Graceful & useful all she does,
Pure-bosomed as that watery glass
And heaven reflected in her face.

આ પાર્વતીય ખીણુમાંથી આ સુંદર ઝરણું સંગીત ગાતું વહે છે. અતિ પવિત્ર અને ઉચ્ચ સંસ્કારી આ રમણી પણુ એ ઝરણાની પેઠે સંસારવનમાં વહે છે. અતિ નમ્ર પરંતુ અંકુઠિત વેગે એની ગતિ ચાલે છે. તે પોતાના ભાગ્યમાર્ગે શાંતપણે વહી જાય છે, તે સ્ત્રીની દરેક કૃતિ માધુર્યથી ભરેલી અને આવશ્યક છે. ઝરણાના સ્વચ્છ જળ

જેવી તે પારદર્શક અને શુદ્ધહૃદયા છે. તેના મુખ ઉપર સ્વર્ગીય ભાવ પ્રતિબિંબિત થયેલો છે.

શકુંતલાને કણ્વમુનિ આશીર્વાદ આપે છે

शुश्रूषस्व गुरून्, कुरु प्रियसखी वृत्तिं [illegible]पत्नीजने
[illegible]ऽपि रोषणतय मास्म प्रतीपं गमः
भूयिष्ठं भव दक्षिणा परिजने भाग्येष्व[illegible]त्सेकना
यात्येवं गृहिणीपदं [illegible]वतयो वामाः कुलस्याधय:

(અભિજ્ઞાન શાકુંતલ)

સાસુ સસરા અને વડીલની શ્રદ્ધાપૂર્વક સેવા કરજે. દેરાણી જેઠાણી અને કુટુંબની સ્ત્રીઓ પ્રત્યે હે પ્રિય સખી પ્રેમાળ હૃદયે વર્તજે. પતિએ નાખુશી બતાવ્યા છતાં તું રોષ ધારણ કરી ક્રોધ કરીશ નહિ. તું તારા હાથ નીચેના નોકરો ઉપર અમીદૃષ્ટિ રાખી એમને ભેટો આપજે. પતિના ભાગ્યમાં અને દુઃખમાં ભાગીદાર બનજે. કુળમાં રત્ન સમાન યુવતીઓ ગૃહિણી પદને આમ લાયક બને છે.

મનુ ભગવાન કહે છે—

यथा भर्ता च भार्या च [illegible]गौ ।
तथा धर्मार्थकामानां त्रयाणामपि संगतं ॥

જેમ જેમ પત્ની અને પતિ પરસ્પર વિશુદ્ધ પ્રેમ ધરાવે તેમ તેમ ધર્મ, અર્થ અને કામ એ ત્રણેય પુરૂષાર્થોની ઉન્નતિ થાય છે.

દંપતિ જીવનનું શ્રેષ્ઠ સૂત્ર એક મહા કવિ કહે છે—

अद्वैतं सुखदुःखयो रनुगुणं सर्वास्ववस्था सुयत्

સર્વે અવસ્થાઓ વિષે સુખદુઃખનું ઐક્ય ગણી પરસ્પર વિશુદ્ધ પ્રેમ રાખવો એ આદર્શ ગૃહસ્થાશ્રમ છે.

સંસ્કાર લક્ષ્મીનાં આભૂષણો આમ મહાનુભાવોએ ઝગઝગાવ્યાં છે.

પ્રકરણ બીજું

સુખી ગૃહ

ઈંટ ચૂનાથી દિવાલ બને; ન એ કોટડી ગૃહ ગણાય,
પરંતુ નર ને નારીના પ્રેમથી પાષાણનું સ્વર્ગ થાય!
—**રમણલાલ સોની**

આદર્શ ગૃહસ્થ

આ એક ગૃહનું છાયાચિત્ર જુઓ. એક સંસ્કારી સુખી ઘરનું ચિત્ર આપની સમક્ષ રજુ કરૂં છું. એ કલ્પિત હશે છતાં એમાં થોડાં સત્યાંશો પણ છે. વસંતલાલ એક કેળવાયલા ગૃહસ્થ છે. તેઓએ નાનપણથી જ વ્યાયામ અને કસરત કરી પોતાના શરીરને સશક્ત અને મજબુત બનાવ્યું છે. સ્કૂલમાં પણ એમને ક્રિકેટ ફુટબોલનો શોખ હતો. આથી એમનું શરીર સીધું, ગંઠાયલુ, મહેનતુ અને તેજસ્વી બન્યું હતું. એમની મુખમુદ્રા સૌમ્ય અને માધુર્ય-વાળી હતી. તેમણે એંજીનીઅરની પરીક્ષા પાસ કરી હતી. એક અંગ્રેજી પેઢીમાં માસિક ૪૦૦ રૂપિયાના પગારે નોકરી કરતા હતા. પોતાને સંસ્કૃત ભાષાનો શોખ હોવાથી ગીતા, ઉપનિષદ્ અને યોગસૂત્રોનો અભ્યાસ કર્યો હતો. અંગ્રેજી સાહિત્યમાં પણ શેક્સ-પીઅર, મિલ્ટન, વર્ડ્ઝવર્થ, ટેનીસન, શેલી વગેરેની કાવ્યપ્રસાદિ એમણે પ્રેમથી ચાખી હતી. ગુજરાતીમાં પણ ગોવર્ધનરામ, નાનાલાલ વગેરેના સાહિત્યના તેઓ શોખીન હતા. એમને એકેય વ્યસન

નહોતું. બીડી, તમાકુ, સીગરેટ, દારૂ ભાંગ કાંઈ પણ પીતા નહિ. પોતાના જ ઘરનું ભોજન ખાવાનો તેમનો અભ્યાસ હતો.

આદર્શ ગૃહિણી

વિમલાગૌરી અંગ્રેજી પાંચ ધોરણ સુધી ભણ્યાં હતાં. પરંતુ સંસ્કારી પતિની સોડમાં એમણે સાહિત્યનો રસ ચાખ્યો હતો. ગુજરાતી ભાષાનાં સરસ પુસ્તકો એમના કબાટમાં વારંવાર વંચાઈને ગોઠવાયાં હતાં. પતિનો વિદ્યાવ્યાસંગ પત્નીને વર્યો હતો. વિમળા ગૌરીએ સાહિત્યનો મધુર સ્વાદ એટલે દરજ્જે સાધ્યો હતો કે સારાં ગુજરાતી માસિકોમાં એમના લેખો પણ કોઈ કોઈ વાર આવતા હતા. આ આદર્શ ગૃહિણી ઘરનું બધું કામ પોતાને હાથે કરતાં હતાં. એક નોકર એમની આજ્ઞા નીચે ધોવા, લીછળવા, સાફ કરવાનું કામ કરતો હતો. વિમલા બાળઉછેર, ગૃહની સુઘડતા અને સર્વેની ભોજનતૃપ્તિ પોતાને હાથે કરતાં હતાં. એઓ આસ્તિક હતાં પરંતુ અંધશ્રદ્ધાળુ નહોતાં. કિંમતી વસ્ત્રો કે અલંકારોનો એમને શોખ નહોતો. પરંતુ સુઘડ રહેવાનો, છોકરાઓને સ્વચ્છતા શીખવવાનો અને ઘરની સફાઈ રાખવાનો શોખ હતો. એમની જાત-દેખરેખ સૌ વસ્તુઓ ઉપર રહેતી હતી. ઘરમાં ક્યાંયે અવ્યવસ્થા નહોતી. ક્યાંયે એક તણખલું કે કચરો નહોતો. ફરનીચર અને વાસણો સર્વે ચકચકતાં હતાં. ભીંતોના ખૂણામાં ક્યાંયે જાળાં બાઝયાં નહોતાં. રસોડું પણ સ્વચ્છ હતું. પાણીઆરા ઉપર ગોળાઓ ઉપર બુઝારા ઢાંકેલા હતા. કોઈ વસ્તુ ઉઘાડી પડી રહેતી નહોતી. વિમળાગૌરી પોતાનાં નાનાં બાળકોના શિક્ષણ ઉપર જાતે ધ્યાન આપતાં હતાં. છોકરાઓનાં વસ્ત્રો બપોરે પોતે હાથે શીવતાં હતાં. કોઈ દિવસ સમય મળે તો પતિ માટે સ્વેટર ગુંથતાં હતાં.

બંગલો

વસંતલાલનો પોતાનો બેઠો બંગલો હતો. તેમાં એક બેસવાનો

હોલ હતો. ચારે તરફ ચાર સુવાના ઓરડા હતા. હૉલમાં એક સેટીઓ ગોઠવેલો હતો. સાદું પણ શોભીતું ફરનીચર આછું આછું ગોઠવ્યું હતું. ફરનીચરમાં ક્યાંયે ધૂળ કે ડાઘો નહોતો. એની વચ્ચે નાના બે ઓરડા હતા. એકમાં કુટુંબની લાયબ્રેરી હતી. બીજામાં બાળકોને માટે અભ્યાસગૃહ હતું. તેમાં નાનાં નાનાં ટેબલો અને પુસ્તકો રાખવા માટે નાનાં કબાટો ગોઠવ્યાં હતાં. સામે રસોડું, ભોજનગૃહ અને સ્ટોર (ભંડાર) હતો. બહાર નાનો બગીચો હતો. તેમાં ફૂલોનાં સુશોભિત કુંડાંઓ ગોઠવ્યાં હતાં. લતાગૃહ ઉપર સુંદર ફુલોવાળી લતાઓ ગોઠવી હતી. બંગલાની સામે એક નાનો ફુવારો હતો. ફુવારાની આસપાસ નીલા ઘાસની લૉન હતી. દરરોજ સાંજના આખું કુટુંબ આ લૉન ઉપર બેસી ચાહ–દૂધ પીતું હતું. વસંતરાય સવારના ચાહ પી જાતે બગીચાની લતાઓ અને છોડની સેવા કરતા હતા. બગીચાની પાછળ ગૌશાળા હતી.

પ્રાતઃ ચર્યા

સવારના સાડાપાંચ વાગે એટલે વિમળાગૌરી શય્યાનો ત્યાગ કરતાં હતાં. એઓ થોડાં સહેલાં આસનો કરી દાતણપાણી કરી છ વાગે તો નાહી લેતાં હતાં. છથી સાડાછ સુધી એઓના પુજાપાઠ અને ધ્યાન ચાલતા. પછી નોકર સગડી તૈયાર કરતો તે ઉપર દૂધ ગરમ મુકતાં હતાં. પછી સૌ બાળકો અને પતિને જગાડતાં હતાં. સૌ દાતણ પાણી કરે તેટલામાં નોકરની પાસે આખા બંગલાની સ્વચ્છતા રખાવવાની અને સાફ કરાવવાની કાળજી રાખતાં હતાં. બાળકો નાહી ધોઈ ધોયલાં કપડાં પહેરીને આવે એટલે સૌ હોલમાં ભેગાં થતાં હતાં. અહીં સૌ એક એક વાદ્ય સાધન લઈને બેસતાં એટલે વસંતલાલ સંસ્કૃત અને ગુજરાતીમાં ઈશ્વરસ્તુતિ ગાતા હતા.

પછી સૌની પાસે બબ્બે બીસ્કીટો (ઘરમાં બનાવેલ) અને ચાહ તથા બાળકો માટે દૂધના કપ હાજર થતા. નાનાં બાળકો

કોઈની મદદ વગર જરા પણ ઢોળ્યા વગર દૂધ પી લેતાં હતાં. બાળકો પોતાના અભ્યાસગૃહમાં ચાલ્યાં જતાં. વસંતરાય ૦ાા કલાક વર્તમાનપત્ર વાંચી બગીચામાં ચાલ્યા જતા. વિમળાગૌરી રસોડામાં ચાલ્યાં જતાં.

ભોજન

સવારના દશનો ટકોરો થાય એટલે ભોજનની ઘંટડી વાગતી હતી. વસંતરાય અને છોકરાઓ અબોટીઆં પહેરી જમવા બેસતાં હતાં. પાટલા સામે ચકચકીત થાળીઓ બરાબર લુછેલી પડેલીજ હોય. બાજુમાં પિત્તળના પાણી ભરેલા લોટા મુકેલા હતા. નાના ટુવાલો ઘડી વાળી હાથ લુછવાને માટે મુકાયલા હતા. થાળીઓમાં આદુ, ચટણી, લીંબુનો કટકો મુકાયાં હતાં. ગરમ ગરમ રોટલીઓ, બે શાક, દાળ, ભાત, દહીનું ભોજન હતું. સામે નાના ટેબલ ઉપર ફુલનો તોરો મઘમઘતો પડ્યો હોય. સામે અગરબતીઓ બળતી હતી. સૌને પીરસી વિમળાગૌરી પણ સાથે જમવા બેસી જતાં. વાર્તા વિનોદ અને ભોજન શરૂ થાય તે પહેલાં વસંતરાય એક વેદમંત્રથી પ્રાર્થના કરતા હતા. પ્રાર્થના બાદ સૌ જમીને મુખપ્રક્ષાલન કરતા હતા. પછી છોકરાઓ સ્કુલ તરફ અને વસંતરાય ઑફિસ તરફ જતા હતા. સૌને વિમળાગૌરી પોતાને હાથે બનાવેલ પાનનાં બીડાં આપતાં હતાં.

મધ્યાન્હ ચર્યા

જમી લીધા પછી રસોડાની પાસે સાદડી પાથરી વિમળાગૌરી પાન સોપારી ખાતાં આરામ લેવા બેસતાં. નોકર જમી લઈ અજીઠું કાઢી, વાસણો માંજી, રસોડું ધોઈ, વાસણો ગોઠવી દેતો હતો. આ એક કલાક આરામમાં ગાળીને નાની ત્રણ વર્ષની કાન્તાને લઈને બેસતાં ને એમને એકડો શીખવતાં હતાં. શીખવતાં શીખવતાં પોતાને દરરોજ

વાંચવાનું સાહિત્યનું પુસ્તક વાંચવાનુ ચાલુ રાખતાં, બપોરે એક વાગે છોકરાનાં તથા પતિનાં વસ્ત્રોમાં બટનો ટાંકવાનું, શાક સમારવાનું કામ શરૂ થતું હતું. ત્યાં સુધી કાન્તાને રમવાનું રહેતું. બે વાગે પતિના સ્વેટર ગુંથવાનું કામ ચાલુ થતું હતું. ત્રણ વાગે મોટી છોકરીની સાડીની કોર ભરવા બેસતાં હતાં. આ સમયમાં એમની સખીઓ-માંથી કોઈ મળવા આવતું હતું. અથવા પોતે નાની છોકરીને સાથે લઈને બહેનપણી અથવા સગાં સંબંધીઓને મળવા જતાં હતાં. સાંજે સાડાચાર વાગે એટલે ઘંટડી વગાડતાં નોકર હાજર થતો હતો. એ સગડી સળગાવતો અને તે દિવસના ધોઇ સુકાવેલાં વસ્ત્રો ઘડી કરી અલમારીમાં ગોઠવી રાખતો હતો.

સાંજની ચર્યા

સાંજના સવા પાંચ વાગે સૌ બાળકો અને પતિ બહારથી આવી જતાં હતાં. આ સમયે નીલા ઘાસની લૅાન ઉપર નેતરની ખુરશીઓ અને ટેબલો ગોઠવાઈ જતાં. નાનો ફુવારો છુટવો શરૂ થતો. સૌ હાથ મેાં ધોઈ ત્યાં આવી બેસતા એટલે ચાહ તથા ઘેર બનાવેલ લીંબુ-શરબતના પ્યાલા બબ્બે બીસ્કીટો વાળી રકાબીઓ સાથે મુકાઈ જતા. ધીમેથી પ્રફુલ્લિત વાર્તાલાપ ચાલતો. છોકરાઓ પોતાની સ્કુલમાં બનેલી રમુજી વાતો કહેતા. વિમલાગૌરી પોતાની બહેનપણીઓને ત્યાંના બનાવો વર્ણવતાં, વસંતલાલ પોતાના અનુભવો કહેતા હતા. ચાહ-શરબત સાથે વાતચીતની મોજ ભોગવી સૌ છ વાગે ઉઠતાં હતાં. વસંતલાલ વસ્ત્રો બદલી ફરવા અથવા કલબમાં જતા. બંને મોટા છોકરાઓ પોતાનાં ટેનીસ અને ક્રિકેટનાં વસ્ત્રો પહેરી જીમખાના તરફ રમવા જતા. મોટી છોકરી મધુરીબહેન પોતાના સંગીતના કલાસમાં શીખવા ઉપડતી. નોકર નાની કાન્તાને લઈ દરિઆ કિનારે ફરવા જતો. વિમળાગૌરી રસોડામાં પ્રવેશ કરતાં હતાં.

રાત્રિભોજન

સાંજે સાડાસાત વાગે કુટુંબના સભ્યો ભેગા થતા. સૌ હાથ પગ ધોઈ તૈયાર થતાં એટલે આઠ વાગે જમવાની ઘંટડી વાગતી હતી. સૌ પોતાના પાટલા ઉપર ગોઠવાઇ જતાં. પુરી, બે શાક, દાળ ભાત સૌ પીરસાતાં હતાં. બધું પીરસી વિમળાગૌરી પણ સાથે બેસી જતાં હતાં. સામે અગરબત્તીઓ બળતી હતી. વસંતલાલ રાત્રિના પણ પ્રાર્થના કરાવતા હતા. પ્રાર્થના સમયે સૌ ઉભા રહીને અર્ધ્ય આપતા હતા. સાડા આઠે ભોજન સમાપ્ત કરી સૌ મુખ પ્રક્ષાલન કરતા હતા. વિમળાગૌરી સૌને એક એક પાનનું બીડું આપતાં. એ લઈ ભોજન સમયનાં વસ્ત્રો બદલવા સૌ ચાલ્યા જતા.

રાત્રિચર્યા

નવ વાગે આખું કુટુંબ દિવાનખાનામાં ભેગું થતું. આ સમયે મધુરીબ્હેન પોતાની દીલરૂબા લઈને ગાતાં હતાં. કયારેક વિમલાગૌરી પણ સ્વર પુરાવતાં. અર્ધો કલાક સંગીત ચાલતું, પછી મોટો પુત્ર મધુકર તે દિવસ માટે આગળથી નિયત કરેલું પુસ્તક ૩૦ મીનીટ સુધી વાંચતો હતો. તે પછી વાંચેલા વિષય સંબંધી ૧૦ મીનીટ ચર્ચા ચાલતી હતી. ચર્ચાને અંતે વસંતલાલ તે દિવસે વર્તમાન-પત્રોમાં જે ખબરો આવ્યા હોય તેનો સંક્ષિપ્ત સાર કુટુંબના સભ્યોને સંભળાવતા હતા. સવા દશે સૌ ઉભા થતા. વસંતલાલ અને વિમળાગૌરીને દરેક બાળક પ્રણામ કરીને સુવા ચાલ્યા જતા. વિમળાગૌરી એક નાના ટેબલ ઉપર બેસી દરરોજનો ઘર ખરચનો હિસાબ ગણતાં, એટલા સમયમાં વસંતલાલ બીજા નાના ટેબલ પાસે બેસી પોતાની રોજની ડાયરી લખી નાંખતા. તે સિવાય કોઇને પત્ર લખવો હોય

તો પણ આ સમયનો ઉપયોગ થતો. સાડા દશે ઘરમાં બત્તીઓ બુઝાઈ જતી. સૌ સુઈ જતાં.

દંપતી

બે બળદ સરખો ભાર ઉપાડનાર હોય તોજ ગાડું સરખું ચાલે છે. બે હલેસા મારનાર સરખા હોય તોજ હોડી પાણીમાં દોડે છે. પ્રકૃતિ અને પુરૂષ બંને હોય તો આ સંસારની રચના થાય છે. તેમ સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને સરખા હોય તોજ સંસારરૂપી ગાડું ચાલે છે. પુરૂષ એટલે બળ, વિર્ય અને સાહસમૂર્તિ, સ્ત્રી એટલે સૌંદર્ય, સુવ્યવસ્થા અને કોમળતાની મૂર્તિ. એક ધન પેદા કરે, બીજી તેની સુવ્યવસ્થા કરે. એક બીજ પુરે, ત્યારે બીજી તે બીજમાંથી છોડને પેદા કરી તેને વિકસાવે. પુરૂષ અને સ્ત્રી વચ્ચે સનાતન સંબંધ આ રીતે સ્થપાયો છે. એ બંનેની ભેગી મહેનતથી, તકલીફ, હાડમારીઓ, સંકટ, કષ્ટો અને દુઃખોના ડુંગરા સહેલાઇથી ઉપાડી શકાય છે. એકબીજાના મધુર સહકારથી દુઃખરૂપ સંસારને મીઠો કરી ભોગવી શકાય છે. સૌની ફરજો, સૌના ધર્મો, સૌનાં કર્તવ્યો, સૌની કાર્યદિશાઓ, સૌનાં ક્ષેત્રો વિભક્ત છતાં છેવટે એકજ ધ્યેય તરફ લઈ જાય છે. સમજુ પતિ-પત્ની આ સમજીને એક બીજા ઉપરનો બોજો હળવો કરે છે. સંસારમાં સજ્જનોને માટે જે મધુર ફળો નિયત કરેલા હોય છે તે સ્વાદથી ચાખે છે.

સંસારમાં સ્વર્ગ

સંસારમાં પ્રેમમય દંપતીજીવન એ સ્વર્ગ છે. થાકયો પાકયો શ્રમિત થઈ પુરૂષ ઘરે આવે છે. એને માન આપવા સ્ત્રી હાજર હોય છે. પતિનાં વસ્ત્રો ઉતારવામાં મદદ કરે છે. હાથ પગ ધોવા માટે પાણી અને લ્હોવા માટે નેપકીન (નાનો ટુવાલ) હાજર રાખે છે. દૂધ અથવા ગરમ ચાહ પીવરાવે છે. સુખદુઃખની વાતો માધુર્ય અને

પ્રેમથી કરે છે. ચિંતા, ઉદાસીનતા, ફીકરોને હળવી કરવા સંગીત વગાડે છે અને ગાય છે. જો કદી કોઈ રોગમાં પતિ સપડાય તો તેની પ્રેમથી ચાકરી કરે છે. એને મનગમતી ખાવાની વસ્તુઓ તૈયાર કરી આપે છે. એનાં વસ્ત્રો, વસ્તુઓ સંભાળીને સારી રીતે સાચવી રાખે છે. એના ઉપર આવી પડતી આફતોમાં એને પુરો સહકાર આપી પોતે પણ સાથે બોજો ઉપાડે છે. જે પતીના સુખે સુખી અને તેના દુઃખે દુઃખી છે એ સ્ત્રી ખરેખર અર્ધાંગના છે. સંસારરણમાં મીઠા પાણીની વીરડી છે. પુરૂષે પણ પોતાની પત્નીને તેજ રીતે અનન્ય પ્રેમથી ચાહવી જોઈએ. એને રોગ થાય તો તેની સેવા કરવી જોઈએ. એના ઉપર પુરો વિશ્વાસ મુકવો જોઈએ. એને કોમળ અને મધુર ભાષાથી સંબોધવી જોઈએ. એને પ્રસન્ન રાખવી જોઈએ. પોતાના સચ્ચરિત્ર, પોતાના પવિત્ર વર્તન, શુદ્ધ હૃદયના વિશ્વાસ અને ઉદારતાથી સ્ત્રીનું પાલન કરવું જોઈએ.

સંસારમાં નર્ક

આ સંસારમાં બે હલેસાં ખેંચનાર જુદી જુદી દિશામાં હલેસાં ખેંચે તો હોડી ક્યારેય કિનારે પહોંચતી નથી. તેમ જે સ્ત્રી પુરૂષો સ્વભાવથી વિરૂદ્ધ વર્તન કરતા હોય તેઓનો સંસાર ખારો થઈ પડે છે. દુઃખો સંકટો બે જાતનાં હોય છે : (૧) ઈશ્વરકૃત (૨) મનુષ્યકૃત. ઈશ્વરકૃત સંકટો સ્ત્રી પુરૂષનું યુગલ પરસ્પરના સહકારથી સહેલાઈથી ખમી શકે છે. જ્યારે મનુષ્યકૃત સંકટો અવળી બુદ્ધિથી પોતેજ પોતા ઉપર લાવે છે. શ્રી ગીતાજીમાં કહ્યું છે કે—પોતે પોતાનો ઉદ્ધાર કરે છે. પોતે પોતાને બંધનમાં નાખે છે. પોતે પોતાનો મિત્ર તેમજ શત્રુ છે. તે ખરૂં છે. જ્યારે સ્ત્રી ખોટા ઘરેણાં, અલંકારોના ભ્રમજનક મોહમાં પડી પતિને ગજા ઉપરાંત ખર્ચ કરાવે છે, જ્યારે ખોટા કંકાસ કરી પતિને ત્રાહિ ત્રાહિ પોકરાવે છે ત્યારે સંસાર ખારો બને છે. જ્યારે પુરૂષ પોતાની ખરાબ ચાલ અને

અપવિત્ર વર્તનથી સ્ત્રીની આંતરડી દુભાવે છે ત્યારે એ પોતાને હાથેજ પોતાના સંસારને વિષમય બનાવે છે. એક બીજાને કડું વચનો કહેવાં, મેણાં ઓઠાં આપવાં, ગાળાગાળી કરવી અને કેટલાક અણસમજુ પતિઓની પેઠે મારામારી કરવી ને આ રીતે પત્નીને દુભવવી એ સંસારને હળાહળ કરવા જેવું છે.

પ્રેમ

સંસારમાં દરેક પ્રાણીનું યુગ્મ પરમાત્માએ બાંધ્યું છે. આ પ્રાણીઓના જોડલાનો પરસ્પર આદર, ગુણાનુરાગ, વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા —એનું નામ પ્રેમ. એ પ્રેમ ખાતર સ્ત્રી પુરૂષો એક બીજાનાં સુખ, સગવડ અને ઉન્નતિ માટે દરેક જાતનો ભોગ આપી શકે છે. પ્રેમ એ સર્વસ્વ અને અતિ ઉચ્ચ વસ્તુ છે. પ્રેમ એજ પરમાત્માની સૌથી શ્રેષ્ઠ ભેટ છે. સીતા–રામ, સાવિત્રી–સત્યવાન, નળ–દમયંતી, અત્રિ–અનુસુયા વિગેરેના ઉન્નત પ્રેમના દાખલા આપણને સન્માર્ગે દોરે છે. કવિ ભવભુતિ શ્રી માલતીમાધવમાં કહે છે કે અંતરના ખરા હૃદયના પદાર્થો કોઇપણ રીતે જોડાય છે. પ્રેમ એ માત્ર બહારની ઉપાધિ ઉપર આશ્રય રાખતો નથી. સ્ત્રી પુરૂષની પરસ્પરની પ્રીતિ એ પ્રેમ કહેવાય છે. એવો પરસ્પરનો પ્રેમ રાખવો એ દરેક યુગલની ફરજ છે. આ ફરજ જે નથી બજાવતો તે સંસારની વસ્તુઓને ઝેર કરી પીએ છે. Love is divine—પ્રેમ એ દૈવી વસ્તુ છે એમ સમજી જે સ્ત્રી પુરૂષો ઉન્નત ભાવનાથી પોતાનો સંસાર નીભાવતા નથી તે દુઃખ દુઃખ અને દુઃખને પામે છે. શ્રી ભારવી કવિ કહે છે–अविवेकः परमापदं पदं. અવિવેક એ પરમ દુઃખનું મૂળ છે. વસંતરાય અને વિમળાગૌરી આ સત્ય સમજીને તે મુજબ ચાલતાં હતાં.

પ્રકરણ ૩જું

આદર્શ કુટુંબની અન્ય પ્રવૃત્તિઓ

પળે પળે જીવવું ભાનપૂર્વક,
ઝઝૂમવું દુઃખશું જ્ઞાનપૂર્વક !

રવિવાર કે તહેવારની સવાર

વસંતરાય અને વિમળાગૌરી પરસ્પર એકબીજા ઉપર અત્યંત પ્રેમ રાખતાં હતાં. તેઓ પોતાના સંસારને મીઠો કરી પરસ્પરના સહકારથી લહાવો લેતાં હતાં. એમનો રવિવાર બીજા દિવસો કરતાં જુદી રીતે પળાતો હતો. તે દિવસે સૌ કોઈ જરા મોડેથી શય્યાનો ત્યાગ કરતા હતા. એ દિવસનો આ આદર્શ કુટુંબનો કાર્યક્રમ જુદો રહેતો. સવારના ચાહ દૂધ પીધા પછી એક કલાક સંગીતનો ક્રમ રહેતો હતો. એ સમયે મધુરીની કેટલીક સખીઓ કયારેક આવતી, કયારેક કોઈ સંગીતવેત્તા મિત્ર આવતો, કયારેક સંગીતના શોખીનો આવી જાતજાતનાં વાદ્યો વગાડતાં હતાં. આ પ્રમાણે સવારે ૮॥ થી ૯॥ સુધી કાર્યક્રમ ચાલતો હતો. તેમાં અનેક પ્રાર્થનાઓ, ઈશ્વરસ્તુતિઓ અને ભજનો શાસ્ત્રીય રીતે ગવાતાં હતાં, રસની રેલછેલ થાતી. વસંતરાય સંગીતના શોખીન હતા. આથી બધાં સંગીતનાં વાદ્યો તેમને ઘેર હતાં. એમના પુત્રો અને પુત્રી પણ સરસ રીતે ગાતાં હતાં. આથી આખું કુટુંબ સંગીતરસિક હતું. એમના મિત્રો પણ આ ઘરની

શુદ્ધ હૃદયની સંગીતભક્તિમાં ભાગીદારો બનતા હતા. એમની સંગીત ભક્તિથી પ્રેરાઈ દૂર દેશથી મુંબઈ તરફ આવનારા સારા ગાયકો અને વાદ્યકારો એમને પોતાની પ્રસાદી ચખાડી જતા હતા.

બપોર પછીનો કાર્યક્રમ

રવિવાર અથવા રજાને દિવસે જમવાનું મોડું થતું હતું. એ દિવસે બાર વાગે જમવાની ઘંટી વાગતી હતી. સૌ ભોજન સમાપ્ત કરીને બે કલાક આરામ લેવા જતાં. વસંતરાય બપોરે સૂતા નહોતા. બપોરે સુવાથી એમને રાતે નિદ્રા આવતી નહોતી. આથી પોતાની લાયબ્રેરીમાં જઈ આરામખુરશી ઉપર પડી કોઈ ઉપયોગી પુસ્તક વાંચતા હતા. વિમળાગૌરી પણ નોકર "એઠું" સાફ કરી વાસણો માંજી રહે એટલે લાયબ્રેરીમાં આવી" બીજી આરામખુરસી ઉપર લેટીને કોઈ ઉપયોગી પુસ્તક વાંચવામાં નિમગ્ન થતાં હતાં. ચાર વાગે ઘંટડી વાગતી એટલે સૌ વચલા હોલમાં આવી જતા હતા. અહીં અગાઉથી નિમંત્રેલા મધુરી, મધુકર અને ચંદ્રકાંતના મિત્રો ભેગા થતા હતા. ૧૫ થી ૨૦ બાળકો અને યુવકો આવતા હતા. એમની સાથે બેસીને વસંતલાલ કોઈને કોઈ વિષય ઉપર સમજણ સાથેનો વાર્તાલાપ કરતા હતા. એઓને વાંચનનો વિશાળ શોખ હતો. એટલે જુદા જુદા વિષયો ઉપર બહુ સમજાવીને સારી શૈલીમાં વાર્તાલાપ કરી શકતા હતા. સ્ત્રી પુરુષોને ઉપયોગી ઘણા વિષયો ઉપર તેઓ વાતો કરતા હતા ક્યારેક વિમળાગૌરી પણ કોઈ વિષય ઉપાડી વાર્તાલાપ કરતાં હતાં. પતિના સાહિત્યવ્યાસંગને આ રસિયણે સારી રીતે ઝીલ્યો હતો; આથી વાર્તાલાપ ખૂબ રસમય બનતો હતો. સૌ સાથે બેસી સાંજની ચાહ અને બીસ્કીટોને ઈન્સાફ આપતાં હતાં.

સાંજ પછીનો કાર્યક્રમ

બધાં વીખરાઈ જાય એટલે સૌ વસ્ત્રો બદલી આવતાં હતાં.

આજનો દિવસ આનંદ ઉલ્લાસમાં પસાર કરવાનો હતો. અગાઉથી કાર્યક્રમ નક્કી કરેલો હોય તે મુજબ જવાનું હતું. કોઈ સારો સીનેમાનો શો હોય તો કુટુંબ તે જોવા માટે જતું હતું. ભક્ત તુકારામ, તુલસીદાસ, નરસિંહ મહેતો, દેવદાસ, દુનિઆ ન માને કે એવી પ્રખ્યાત નીતિમય ફિલ્મ જોવાને માટે મહિનામાં એક દિવસ રાખ્યો હતો. કોઈ રવિવારે સારૂં વ્યાખ્યાન હોય તો વસંતલાલનું કુટુંબ તે સાંભળવા જતું. કોઈ રવિવારે દરિઆકિનારે સૌ ફરવા જતાં. ત્યાં મોટાં મોટાં સફેદ મોજાંઓની હારમાળા જોવાની ભારે મજા પડતી. છોકરાઓ શંખલાં વીણતાં હતાં. ચારે તરફ નાની નાની સફેદ સઢવાળી હોડીઓથી સમુદ્ર સરસ લાગતો હતો. તેમાં પણ સમુદ્રમાં અસ્ત થતા સૂર્યનો સોનેરી રંગે રંગેલો દેખાવ ભારે આહલાદ આપતો હતો. ક્યારેક કુટુંબ રાણીના બાગમાં જતું. ત્યાં જાતજાતનાં જાનવરો સંબંધી પુષ્કળ હકીકતો વસંતરાય સમજાવતા હતા. હરિણો, વાંદરા, જલચરો વગેરેને ચણા, સીંગફળી, ખવરાવી બાળકો રાજી થતાં હતાં. પાંજરામાં પુરાયલા હિંસક પ્રાણીઓને કેમ પકડે છે, કેમ ઉછેરે છે, કેમ એમને સાચવે છે, એ સર્વે હકીકતો વસંતલાલ સમજાવતા હતા. ક્યારેક પ્રીન્સ ઑફ વેલ્સ મ્યુઝીઅમમાં લઈ જતા. એ રીતે ખૂબ આનંદ આવતો. જોવા જાણવાની વિગતો અહીં મળતી. જાતજાતનાં ચિત્રો, તેમાં પણ અજંન્ટાની ગુફાનાં ચિત્રોના આંતરમર્મને વસંતલાલ સમજાવતા. જુદા જુદા દેશોની વસ્તુઓની હકીકતો કહેતા. એ વસ્તુઓના મહાસાગરમાં તો કોઈ દિવસે પુરૂં જોવાતું જ નહિ. કોઈ દિવસે એલિફન્ટાની ગુફા (ધારા પુરીની ગુફા)માં સૌ જતાં. ત્યાં વસંતલાલ જુના બુદ્ધ સમયના અવશેષોની વિગતો સમજાવતા હતા.

ઉદ્યોગથી સ્વાસ્થ્ય

વસંતલાલ સમજુ હતા, એમનાં પત્ની પણ સંસ્કારી હતાં.

આથી તેઓ પોતાનાં અને બાળકોનાં શરીર મન અને બુદ્ધિને પવિત્ર રાખવા માટે અત્યંત કાળજી રાખતા હતા. વસંતલાલ પોતે કસરત કરતા. ૩૭ વરસની ઉમર થઈ છતાં એઓ કસરત અને રમત ગમતોમાં ભાગ લેતા હતા. વિમળાગૌરી પણ સવારના ઉઠીને દરરોજ વ્યાયામ કરતાં હતાં. તે સિવાય પોતાના કુટુંબની રસોઈ પણ જાતેજ કરતાં. જે ઉદ્યોગી, ચપળ અને એક ધ્યાનથી કામ કરનાર સ્ત્રી અથવા પુરૂષ હોય તે હમેશાં નવરા જ રહે છે. એને કામ કરી નાંખતા સમય લાગતો નથી. આળસુ માણસોને કામ ખુટતું નથી. સુસ્ત માણસના હાથે ક્યારે પણ કામ પુરૂં થતું નથી. વિમળાગૌરીને તો ઘરનું કામ હોવા છતાં પુષ્કળ સમય મળતો હતો. હમણાં હમણાં એમણે એક શાળ વસાવી હતી. તે ઉપર પોતે ટુવાલ, ગમચાં, હાથ લુંછણાં વગેરે વણી કાઢતાં હતાં. મધુરીએ એક નાનો ગલીચો વણવા માંડયો હતો. આખો દિવસ કામમાં મંડયા રહેવાથી બિમાર પડવાની કોઈને ફુરસદ નહોતી. અલબત નાના નાના શારીરિક ઉપદ્રવો એમને કોઈવાર કનડતા. વિમળાગૌરીએ જીવનરસાયનશાસ્ત્રની (Biochemical) બાર દવાઓ વસાવી હતી. આથી માથું દુ:ખવું, સરદી કે સળેખમ થવો, સાધારણ તાવ આવવો, કે કફ થવો–એવાં એવાં દર્દોમાં એઓ પોતે જ ચિકિત્સા કરી લેતાં હતાં.

ગૃહસુખ

પતિ અને પત્નીને પરસ્પર કાંઈ ખાનગી નહોતું. એઓ પોતાની દરેક વાત એક બીજાને કહેતાં હતાં. એક બીજાથી કાંઈ ગુપ્ત નહોતું. સત્તર વર્ષો થયાં પરણ્યા છતાં એઓનો પ્રેમ યુવાન હતો. એક બીજાને જોઈ પ્રફુલ્લ થતાં હતાં. વિમળાગૌરીએ વસંતલાલને સ્વર્ગમય ગૃહ આપ્યું હતું. આ ઘરમાં થાક, ચિંતા, પરિશ્રમ બધાં ચાલ્યાં જતાં હતાં. શ્રી ભર્તૃહરિએ જે શ્રેષ્ઠ ઘરનાં લક્ષણો કહ્યાં છે તે સર્વે અહીં હાજર હતાં :

सानंदं सदनं, सुताश्च सुधियः, कान्ता मृदुभाषिणी ।
ईच्छापूर्णधनं, स्वयोषिति रतिः, स्वाज्ञापराः सेवका ॥
आतिथ्यं शिवपुजनं प्रतिदिनं मिष्ठान्न पानं गृहे ।
साधुसङ्गमुपासते च सततं धन्यो गृहस्थाश्रमः ॥

આનંદથી ગાજતું ઘર, શાણા પુત્રો, મધુર બોલનારી સ્ત્રી, ઈચ્છાપૂર્ણ ધન, પોતાની જ સ્ત્રીમાં પ્રીતિ, આજ્ઞા પાળનારા સેવકો, અતિથિઓની સેવા, ઘરમાં સારૂં ભોજન, સજ્જન પુરૂષોનો સંગ, આટલાં વાનાં હોય તેનો ગૃહસ્થાશ્રમ ધન્ય છે.

સાદુ જીવન અને ઉચ્ચ વિચારો

આ ઘરમાં વસંતલાલને એના સંસ્કારોને યોગ્ય ઉન્નત વાતાવરણ મળતું હતુ. અહીં ખૂબ આકર્ષણો હતાં. સાદા અને સમયસરના ખાનપાનથી શરીર સ્વસ્થ રહે તેવી ગોઠવણો હતી. આનંદી વાર્તાલાપ, સુંદર સોબત અને અનુકુળ રહેવાની ઈચ્છાવાળી સ્ત્રી એ ઘરની અધ્યક્ષા હતી. સંસ્કારી અને માતાપિતાનાં હૃદયને ઠારે તેવી સંતતિ હતી. આ સિવાય એના શોખની વસ્તુ નાનો બગીચો પણ ત્યાં પ્રફુલ્લિત રહેતો હતો. એના શ્રમને હરનાર એના પુસ્તકાલયની સુસંસ્કૃતિ એને આકર્ષતી હતી. વસંતલાલ એકદમ સાદું પણ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિકતાથી ભરપુર જીવન ગાળતા હતા. એઓ પોતાના એકલા માટે આ સુખ સગવડો નથી પણ કુટુંબ આખા માટે છે તે સત્ય સમજતા હતા. પોતાના કુટુંબને સુખી કરવાથી જ પોતે આનંદ અને હૃદયની ઉચ્ચતા મેળવી શકશે એમ તેમને લાગતુ હતું. આથી સર્વેની સગવડો ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપીને જ એઓએ પોતાનો જીવનક્રમ નિયત કર્યો હતો.

પ્રકરણ ૪ થું.

આદર્શ યુગલની પુત્રી

ઉષા અરુણનો સંગમ થાતાં રૂપ ઢળે આકાશે,
દુનિયા ભૂલે ઉષા અરુણને, ભવ્ય ભાવિની આશે !
—રમણલાલ સોની

મધુરી

વસંતલાલ અને વિમળાગૌરીને ચાર સંતાનો હતાં. મોટી મધુરી સત્તર વરસની હતી. સોળ વરસની ઉમરે એણે મેટ્રિક પાસ કરી હતી. માતાપિતાનું એ પહેલું સંતાન હતી. નાનપણથી એ શરીરે નબળી હતી. એને ઓરી નીકળ્યા પછી એની તબીઅત બગડી ગઈ હતી. એ હમેશાં સુકાતી જતી હતી. એની માતાએ ઘણા ઉપાયો કર્યા, ડોકટરોની દવા લીધી, હવાફેર કર્યા, પણ મધુરીબાઈ તંદુરસ્ત થયાં નહિ. છોકરી દિવસે દિવસે ગળતી જતી હતી. વિમળાગૌરીને આથી ચિંતા થઈ. છોકરીને કાંઈ દર્દ નથી. છતાં શા માટે તંદુરસ્ત થાતી નથી? એમણે પોતેજ આ પ્રશ્ન પોતાને પુછયો. ડોકટરોને બતાવતાં જુદા જુદા અભિપ્રાયો મલ્યા હતા. કોઈ બાળક્ષય કહેતું હતું, કોઈ શરીરમાં આંતરડાંઓનો બગાડ કહેતું હતું. કોઇ લીવર ઠીક નહિ હોવાની વાત કરતું હતું.

મધુરીનો બાળઉછેર

વિમળાગૌરીને વસંતલાલે એક દિવસ નૈસર્ગિક પદ્ધતિની ચિકિ-

ત્સાની વાત કરી. ખુલ્લી હવા, દુગ્ધપાન, ફળોના રસ અને કસરતના મહિમાથી મોટા રોગો પણ મટી જવાના દાખલા ટાંકી બતાવ્યા. નાની મધુરીને લઈ વિમળાગૌરીએ સવાર સાંજ બે વખત ફરવા જવા માંડયું. એનું પારણું પણ આખો દિવસ લીંબડાની ડાળીએ લટકાવી રાખ્યું. મધુરીને દિવસે લીંબડીની છાયામાં સુવાનું હતું. રાત્રિના એને મોટી જાળી પાસે બીછાનું કરી માતા સુવાડતી હતી. ખોરાકમાં અર્ધું દુધ અને અર્ધું ગરમ કરેલું પાણી મેળવી આપતી હતી. અનાજ આપવાનું તદન બંધ કર્યું. ફળોનો રસ પણ આપવા માંડયો. એને કસરત પણ કરાવવા માંડી. પહેલે દિવસે પોતાની પાસે ઉભાડીને પાંચ વાર હાથ ઉંચા કરાવ્યા. પછી ધીમે ધીમે પગો ઊંચા કરતાં શીખવ્યું. બહુજ થોડી કસરતથી શરૂઆત કરી.

મધુરી તંદુરસ્ત થાય છે

મધુરીને આ ચિકિત્સા અનુકૂળ આવી ગઈ. એને પહેલાં દસ્ત સાફ આવતો નહોતો. કસરત અને ફળોના રસ તથા બાફેલા ભાજીપાલાના પાણીથી દસ્તો સાફ આવવા લાગ્યા. લોહીમાં જે ઝેરી તત્ત્વ હતું તે નીકળી ગયું. લોહીમાં લાલ બિન્દુઓની વૃદ્ધિ થાવા માંડી. ધીમે ધીમે શરીરમાં આરોગ્યનું સંચાલન થયું. ભૂખ મરી ગઈ હતી તે પાછી ઊઘડી. એટલે વિમળાગૌરીએ ગરમ પાણી ભેળવવું ઓછું ઓછું કરવા માંડયું. બકરી ઘેર રાખી હતી તેનું તાજું દૂધ દેવા માંડયું દૂધ અને છાસ જેમ વધારે પીવાતી ગઈ તેમ શરીરમાં તંદુરસ્તી આવતી ગઈ. વિમળાગૌરીએ કસરતનો પ્રયોગ પણ વધારે સમય ચાલુ કર્યો. બાર માસમાં શરીરમાં સારો સુધારો થઈ મધુરી સાત આઠ રતલ વજનમાં વધી ગઈ. જે ઊઠી શકતી નહોતી તે હવે છુટથી દોડતી હતી. બાળપણાના સ્વાસ્થ્યનો આનંદ દોડવું, રમવું, હસવું વગેરેમાં છે. તે તદ્દન તંદુરસ્ત બની ગઈ.

મધુરીનું શિક્ષણ

વિમળાગૌરીએ તડકી છાંયડી જોઈ હતી. આથી જાત મહેનતની કદર એને હતી. એણે મધુરીને પોતાની નજર નીચે ઉછેરવા માંડી. એ સમયે નોકર રાખવા જેટલી એના પતિની કમાઈ નહોતી, એટલે જાતે પોતાની દેખરેખ નીચે એણે મધુરીને ઉછેરી. બહારના ભાગમાં એક ગાદી બીછાવી રમકડાં મૂકીને એ મધુરીને બેસાડતી હતી. ફુરસદ મળતાં એને એકડો બગડો અને સીધી લીટી કાઢતાં શીખવતી હતી. આ રીતે પ્રથમ મૂળાક્ષરો મધુરી માતા પાસે શીખી. પરંતુ ખરૂં શિક્ષણ જુદી જ જાતનું હતું. પોતાનાં વસ્ત્રો કેવી રીતે પહેરવાં તે મધુરી નાનપણથી જ શીખી હતી. વસ્ત્રો ઉતારીને જેમ તેમ આડાં અવળાં ફેંકાય નહિ, એમને ઘડી વાળી મુકાય. વગર ધોયેલાં વસ્ત્રો પહેરાય નહિ, ઘરમાં કોઈ આડી અવળી ચીજ પડી હોય તો તે ઉપાડીને ઊંચી મુકાય. કચરો અને ફળનાં છોતરાં આંગણામાં જ્યાં ત્યાં ફેંકાય નહિ. પરંતુ કચરાની ટોપલીમાં જ નંખાય—એવું એવું ઘણું ઉપયોગી શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ માતા પાસેથી એને મળ્યું.

સ્વાસ્થ્યશિક્ષણ

માતાએ પોતાની સુઘડતાની છાપ છોકરી ઉપર પાડી. સમયસર સ્નાન કરવું, દિવસમાં બે ત્રણ વખત મોઢું ધોઈ લુછી નાંખવું, દરરોજ વાળ હોળી તેમાં ધૂપેલ તેલ નાંખી માથાનો અંબોડો બાંધવો, સિંધવ અને બદામના કોલસાની ભુકીની મસી બનાવી દાતણથી સવારના દાંત ઘસીને સાફ રાખવા. નિયમિત પાયખાને જઈ સ્નાન કરી લેવું. જલદી જલદી બે લોટા શરીર ઉપર રેડી ઉતાવળથી સ્નાન ન કરતાં સાબુ લગાવીને પગનાં તળીઆં સાથળો અને સાંધામાંથી મેલ ધોઈ કાઢવો. ટુવાલથી ચોળીને શરીર સાફ કરી સૂકું બનાવવું, વસ્ત્રો સાદાં પણ સુંદર રીતે પહેરવાં વગેરે માતાએ

એને શીખવાડ્યું. નાનપણથી જ માતા એને પાસે બેસાડીને ગીતાનો શ્લોક વાંચતા શીખવતી હતી. પહેલો શ્લોક વાંચતાં એને પાંચ દિવસ લાગ્યા. પછી તો બે દિવસમાં એક શ્લોક કરતી, અને શ્લોકના અક્ષરો બેસતાં દરરોજ બબ્બે શ્લોકો કરતી હતી. વાંચતાં શીખ્યા પછી માતાએ અર્થો પણ શીખવ્યા હતા.

ગૃહશિક્ષણ

મધુરી હવે સાત વરસની થઈ હતી. નોકર છૂટો હોવાથી એ બજારમાંથી શાક પણ લાવતાં શીખી ગઈ. માતાએ તાજું અને અને કાચું શાક કેમ લેવું તે એને શીખવ્યું. મધુરી હવે સ્કુલમાં પણ જતી હતી. પરંતુ ખરૂં શિક્ષણ તો એને માતાની સોડમાં મળતું હતું. પ્રથમ ચાહનાં વાસણો કેમ ઊટકવાં, નાના નાના ટુવાલ ગમછા કેવી રીતે ધોવા, કેવી રીતે દિવાનખાનાનો કચરો સાવરણીથી સાફ કરવો, કેવી રીતે ખૂણાં ખાંચરા અને ફરનીચર નીચેથી ભરાયેલો કચરો સાફ કરવો, તે માતા એને જાતે કરી દેખાડતી હતી. તે સિવાય નાનાં નાનાં બદનો કેમ વેતરવાં, કેવી રીતે એને દોરે ચડાવવાં અને છેવટે સાંચા ઉપર શીવવાં એ પણ શીખવ્યું. માતા દરરોજ એને બે કલાક પડોશીના સારા છોકરાની સાથે રમવા દેતી, પરંતુ સુસ્ત પડી રહેવા દેતી નહિ. શરીરના સ્વાસ્થ્યને જાળવવા માટે કામ એ ખોરાક છે, આ વસ્તુ માતાએ એને ઠસાવી હતી.

વિવેકશિક્ષણ

માતાએ મધુરીને મધુર વાણી બોલવાની ટેવ પાડી હતી. વિમળાગૌરી કદી પોતે ઊંચે સાદે બોલતા નહિ. દરેક વાત સમજાવીને શીખવવા છતાં ન આવડે તો કંટાળતાં નહિ. પરંતુ વારંવાર સમજાવી દેખાડી જાતે કરી બતાવીને શીખવતાં હતાં. એમને

ધમકાવવાની જરૂર પડતી જ નહિ. મીઠો ઠપકો કોઈ પણ પ્રમાદ માટે બસ થતો. પોતાને માતાને આ રૂચ્યું નથી એટલું મધુરીને સમજાતું એટલે બસ. માતા અસંતુષ્ટ ન થાય તેની એને કાળજી રહેતી હતી. વડીલોનું સન્માન આપણે સાચવવું જોઈએ, કામ સમયે કામમાં એકધ્યાન રહેવું જોઈએ, બહારથી આવેલા માણસને મધુર વાણીથી સંતોષકારક જવાબ દેવો જોઈએ, માતપિતાને દરરોજ સવારના પ્રણામ કરવા જોઈએ, વડીલો સામે અદબ રાખવી જોઈએ, મુખમાંથી કર્કશ કે ગાળાગાળીનો શબ્દ ક્યારે પણ નીકળે નહિ, માતા અને અતિથિઓ માટે ચાહ અને રકાબીઓમાં ખાવાનું મોકલે તો સૌની આગળ વિવેકસર પીરસતાં આવડવું જોઈએ, સૌને આવકાર આપી 'જય જય'ના શબ્દથી સત્કારવા જોઈએ, એવી એવી અનેક રીતભાતો મધુરીના જીવનમાં વણાઈ ગઈ: માતાએ દરેક કામ સ્વચ્છતા અને સુઘડતાથી કરતાં શીખવ્યું.

શિક્ષણનો વિકાસ

મધુરી હવે કન્યાશાળામાં ભણવા જતી હતી. તે પોતાના અભ્યાસમાં એકચિત્ત હોવાથી એનો વિકાસ સારો થતો હતો. એનો પિતા પણ રાત્રે બેસાડી અનેક ઈતિહાસ ભૂગોળની વાતો વાર્તાના સ્વરૂપે મધુરી પાસે કરતો હતો. શાળામાં જે શિક્ષણ અપાય છે તે ઉપરટપકીયું છે. ઘણું ખરૂં ગોખણપદ્ધતિથી શીખવાય છે. 'જાઓ, ફલાણા વંશના પાદશાહોની વંશાવળી યાદ કરી આવો. ફલાણા જીલ્લાનાં ગામડાંઓ યાદ કરી લાવો. આંકો પણ મોઢે કરી આવો.' આ બધું પરીક્ષા પાસ થવા પુરતું છોકરાઓને ગોખી આવવું પડે છે. પરંતુ એનું રહસ્ય છોકરાઓ સમજતા નથી, માસ્તરો સમજાવતા નથી. તેથી આજનું શિક્ષણ ઉપર ટપકીયું થઈ પડે છે. જલદી જલદી ગોખી માસ્તરના ઠપકામાંથી બચવું એ વિદ્યાર્થીઓનું ધ્યેય હોય છે. મધુરીને માતપિતા પોતે જાતે સમજાવીને

અભ્યાસ કરવાનું શીખવતાં, આથી એ છોકરી બીજી વિદ્યાર્થિનીઓ કરતાં સમજદાર થઈ.

જ્ઞાનવૃદ્ધિ

મધુરી અગીઆર વરસની થઈ. એ અંગ્રેજી બીજું ધોરણ શીખતી હતી, પરંતુ એના શિક્ષણ ઉપર એના માતાપિતાની નજર હતી. એની માતાએ પોતાનો સંગીતશોખ કન્યામાં ઉતાર્યો હતો. એ સરસ રીતે ગાઈ શકતી હતી. પણ નાટક સીનેમાનાં અફલિકર ગાયનો ન શીખવતાં મધુરીને શાસ્ત્રીય ને પદ્ધતિસરનાં હિંદી સંગીતની કેળવણી આપવામાં આવી હતી. ઇનામના મેળાવડાઓમાં એ સંગીત માટે ઇનામો લાવતી હતી. સ્કુલમાં વસ્ત્રો વેતરવાનું અને શીવવાનું શીખતી હતી. પરંતુ એ હુન્નર તે પોતાની માતા પાસે શીખી હતી. હવે તેને પિતાનાં પહેરણો, પોતાનાં પોલકાં, ઘાઘરાં વેતરતાં શીવતાં આવડ્યાં હતાં. પોતાના ભાંડુઓનાં વસ્ત્રો પણ મધુરી વેતરીને શીવી આપતી હતી. રવિવાર ને રજાના દિવસે બે ત્રણ કલાક વસ્ત્રો શીવવા વેતરવામાં પણ એ ગાળતી હતી. ભરતનો પણ એને શોખ હતો. માતાની નજર હેઠળ પોતાની સાડીની સાદી કોર એ ભરતી હતી. ગુંથવાનું પણ એને પસંદ પડતું હતું. પોતાના નાના ભાઈનાં મોજાં એણે સોયા ઉપર ગુંથ્યાં હતાં. એના પિતામાતા દરરોજ રેંટીઓ કાંતતા હતા. મધુરી પણ દશ નંબરનું સુતર કાંતતી હતી. એના કાંતેલા સૂતરનો ગમચો બનાવ્યો હતો.

મધુરીનું કિશોરીપણું

હવે મધુરી તેર વરસની થઈ હતી. તે અંગ્રેજી ચોથા ધોરણમાં આવી હતી. એને હવે ગુજરાતી અને અંગ્રેજી પુસ્તકો વાંચવા મળતાં હતાં. એના પિતા એને પુસ્તકો વાંચવા આપતા હતા. પરંતુ એની સાથે એક સરત કરી હતી. દરરોજ એક કલાકથી અથવા ૧॥

કલાકથી વધારે વખત વાંચવું નહિ. આ રીતે નિયમિત વાંચનથી મધુરીએ સરસ્વતીચંદ્રના બે ભાગ, કરણઘેલો, મુન્શીની વાર્તાઓ, દલપત, નર્મદ, બોટાદકર, તથા નાનાલાલ (નાનાલાલનાં કાવ્યોની એ રસિઅણ હતી.) એ વાંચી ગઈ હતી. એના માતાપિતાનો સાહિત્યશોખ કુમારીમાં ઉતર્યો હતો. પોતાના લેસન માટે પણ એણે સમય ફાજલ પાડ્યો હતો. અંગ્રેજી સાહિત્યનાં સહેલા પુસ્તકો રામાયણ, મહાભારત, હિંદની ઐતિહાસિક વાતો, ગુલીવર્સ ટ્રાવેલ્સ, રોબીન્સન ક્રૂઓ એ સર્વે મધુરીએ વાંચ્યા હતા. જે શબ્દોના અર્થો સમજાતા નહિ તે પિતાને પૂછી જોતી હતી. પિતા ઘણી વખત ફુરસદ હોય તો તેને અંગ્રેજી વિશાળ સાહિત્યનાં પુષ્પોનું રસપાન કરાવતા હતા.

મધુરીનું નિયમિતપણું

માતાપિતાનાં દરેક કાર્યો નિયમપૂર્વક કરવાની ચીવટ મધુરીમાં પણ ઉતરી હતી. દરેક વસ્તુ સફાઈથી કરવાની એને ટેવ હતી. દરરોજ રાત્રે પોતાની ડાયરીમાં બીજે દિવસે કરવાનાં કામોની યાદી સાથે એનો સમયક્રમ પણ તે ગોઠવતી હતી. તે સમયક્રમ પ્રમાણે (કદાચ કોઈ કારણસર તાત્કાલિક કામ આવવાથી ફેર પડતો) કામ કરવાની તેને ટેવ હતી. આથી કામ એને ઝાલતું નહિ. સવારના છ વાગે ઉઠી ૦ા કલાક કસરત કરવી, સાત વાગે નાઈ ધોઈ ગીતાજીનો એક અધ્યાય વાંચી સૂર્યને અર્ધ્ય આપી, રેંટીઓ કાંતી કુટુંબના સમૂહમાં બેસી દૂધ પીવું, પછી જમવાના સમય સુધી લેસન કરવું, જમીને કન્યાશાળામાં જવું, ત્યાંથી સાડા ચાર વાગે આવીને હાથ પગ ધોઈને કુટુંબ સાથે ચાહ પીવી, પાંચ વાગે દરિઆ કિનારે ૧ા કલાક ફરી આવવું, ફરી આવી પા કલાક કસરત કરી ૦ા કલાક સંગીત કરવું. પછી લેસન અથવા વાંચનનું કામ જમવા સુધી ચાલુ રાખવું, જમવા પછી કુટુંબની પ્રાર્થના અને સમૂહ વાંચનમાં ભેગા મળી ૯ા વાગે સુવા જવું, નિદ્રા આવે ત્યાં સુધી

વાંચી પરમાત્માનું નામ લઈ સુઈ જવું,—આ એનો કાર્યક્રમ હતો. રજા અને તહેવારના દિવસોમાં માતા પાસે એ ભરત, શીવણ, ગુંથણ શીખતી હતી. એના કાર્યક્રમ પ્રમાણે ચાલવાથી આખો દિવસ ઉદ્યોગમાં જતો હતો.

માતાએ આપેલા કેટલાક નિયમો

મધુરીને માતાએ આજ્ઞા કર્યા વગર દૃષ્ટાંતથી કેટલાંક નિયમો શીખવ્યાં હતાં. કોઈ પણ ચીજ રસ્તામાં જ્યાં ત્યાં મુકાય નહિ, સૌ વસ્તુઓ એને યોગ્ય સ્થળે જ મુકવી જોઈએ, કદાચ કોઈ નાના બાળકે કે બીજા કોઈએ ભૂલથી વાસણ કે બીજી વસ્તુ રસ્તામાં ઠેસે આવે તેમ મુકી દીધી હોય તો તે ઉપાડી તેને એના યોગ્ય સ્થળે મુકી દેવી, વાસણ વગર ઉટકેલું હોય તો ઉટકીને વાસણની અભરાઈ ઉપર એના નિયત સ્થળે ગોઠવવું જોઈએ, પુસ્તક પડ્યું હોય તો ઉપાડી એના નંબર પ્રમાણે એના કબાટમાં ગોઠવી દેવું જોઈએ, કપડું ઉડી આવ્યું હોય તો જેનું હોય તેને સોંપવું જોઇએ, જ્યાં ત્યાં કાગળના કુચા અને કચરો પડવો જોઇએ નહિ, પરંતુ કચરાની ટોપલીમાં જ પડવો જોઈએ. જ્યાં ત્યાં થુંકાય નહિ પરંતુ ખાળમાંજ થુંકાય, જ્યાં ત્યાં નાકના શેડા (કફ) ફેંકાય નહિ, મેલાં કપડાં થાય તો તરત ધોવાનાં કપડાંની ટોપલીમાં જ પડે, પોતાનાં બીજાનાંની ચાદરો અને ઓઢવાનાં વારંવાર તડકામાં સુકાય, ઉનાળામાં આઠ આઠ દિવસે ધોવા દેવાય, શિયાળામાં પંદર પંદર દિવસે ધોવા દેવાય, માંકણ મચ્છર ન થાય તે માટે દવા છંટાવાય,—વગેરે અનેક ટેવો મધુરીને માતાએ શીખવી હતી.

જીવનને સમૃદ્ધ કરે તેવી સોબતો

મધુરીને માતાએ બતાવ્યું હતું કે એક વખત પણ ખરાબ કામ કરવાથી બીજી વખતે ખરાબ કામ કરવાની વૃત્તિ થાય છે, માટે ખરાબ વિચાર કરવા નહિ. એક ખરાબ વિચાર એની પુષ્ટિ

બીજા ખરાબ વિચારને લાવે છે. ખરાબ મિત્રોનો સંગ કરવો નહિ, કારણ કે મિત્રોના ખરાબ વિચારો અને ખરાબ કાર્યોનો કુસંગ તરત લાગે છે. માટે જેમની પાસેથી આપણને જ્ઞાન મળે, જેમની પાસેથી આપણને ઉચ્ચ ચારિત્ર પામવાની શક્તિ મળે, જેની પાસેથી આપણને હૃદયનું પવિત્રપણું મળે તેવા મિત્રો સાથે મૈત્રી બાંધવી. શ્રી ભર્તૃહરિ કહે છે કે આકાશમાં ઘણાં વાદળાં હોય છે, પરંતુ આમાં વરસાદ આપનારાં બહુ થોડા વાદળાં હોય છે. તેવી રીતે મિત્રો ઘણા હોય છે, પરંતુ જ્ઞાન, ઉચ્ચ વિચારો, સંકટ સમયે માર્ગદર્શક થઈ પડે તેવી સલાહ આપનારા બહુ થોડા જ મળે છે. પુસ્તકો પસંદ કરવામાં પણ બહુ ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે. ઘણાંઓને વાર્તાઓ વાંચવાનો શોખ હોય છે. વાર્તાઓ સર્વે નિર્દોષ હોતી નથી. આથી વસંતલાલ જે પુસ્તકોની ભલામણ કરતા અથવા તો મધુરીના શિક્ષકો ભલામણ કરતા તેજ પુસ્તકો મધુરી વાંચતી હતી.

કેટલાક નિષેધો

ચારિત્રવાન અને સંસ્કારી માતપિતાના રૂડા સંસ્કારોને લીધે મધુરીને કેટલા નિષેધો સ્વયં સિદ્ધસ્વભાવ પ્રમાણે વગર આજ્ઞાએ વર્યા હતા. એ સર્વે એને સહજ બની ગયા હતા. એનું મન એ નિષેધો તરફ ભાવમય બની ગયું હતું. એના સ્વભાવમાં તે વણાઈ ગયા હતા.

૧ કોઈને પણ અપ્રિય વચન કે કઠોર વચન કાઢવું નહિ. ઠપકો આપવાની જરૂર પડે તો પણ મીઠો ઠપકો સામો ધણી શરમાઈ જાય તે મુજબ આપવો. આપણી વાણી સંયમભરેલી અને મિત સ્વભાવસિદ્ધ રીતે હોવી જ જોઈએ. મીઠાશથી અને મધુરવાણીથી સર્વે કામો પાર ઉતરી શકે છે.

૨ નોકરની સાથે પણ ઉંચા સાદે અથવા મોટા સ્વરે બોલવું નહિ. પોતાના કરતાં નોકરની ઉંમર મોટી હોય તો તમે

કહીને જ બોલાવવો. જુના વૃદ્ધ નોકરની સાથે વડીલ જેવી પૂજ્ય દૃષ્ટિ કેળવવી. નોકરના સાદા અપરાધને ગળી જવો. ગંભીર અપરાધ માટે એને ઉપદેશ મળે તેવી નસીયત આપવી.

૩ કદી ખોટું બોલવુંજ નહિ. અસત્ય વચનની પરંપરા દુઃખો આણે છે. પોતાની ભુલ થઈ હોય તો વગર સંકોચે કબુલી લેવી. સામાનાં સારાં કાર્યોની પ્રશંસા કરવી, હૃદયમાં એક વિચારવું અને કહેવું બીજું એમ કદી કરવું નહિ. કડવું કહેવાની ફરજ પડે તો બહુ જ ધીમેથી એને મધુરતામાં મિશ્ર કરી કહેવું. થોડું, વિચારવંત, અને મધુર, બોલવું.

૪ કુલીનતા, મર્યાદા અને ધીરજ કદી છોડવી નહિ. સંકટના પ્રસંગો આ જગતમાં આવે છે તે સમયે એમનો ધીરજથી સામનો કરવો. ઉપાય કરીને જો એ નીવારી શકાય તો એ નિવારવા. જો એ દૂર ન થઈ શકે તો જે શ્રી પરમાત્માએ આપ્યું તે સહન કરી લેવાનું છે.

પ્રકરણ ૫ મું

મધુરીના વિદ્યાભ્યાસનો વિકાસ

કેમ ડરે, ભય શીદ ભરે ઉર, દુ:ખનો સાગર ક્રૂર,
કૂદી પડે સુખમોતી આણે તે નર સાહસ શૂર !

—રમણલાલ સોની

મધુરીના અભ્યાસનો વિરોધ

મધુરીની ઉમરના વિકાસ સાથે એનો વિદ્યાભ્યાસ પણ આગળ વધતો હતો. વસંતલાલનાં સગાં સંબંધીની સ્ત્રીઓ હવે કન્યાનો અભ્યાસ મુકાવી દેવા કહેતી હતી. વૃદ્ધ અને આધેડ ઉમરની સ્ત્રીઓને જુની આંખે નવા તમાસા જેવું લાગતું હતું. એમની વિચાર સરણીની પદ્ધતિ એમના સમયની હતી. ઘોડા જેવડી છોકરી થઈ, એની તો પરણાવવાની ઉમર છે. આવી ભાયડા જેવી છોકરી તો સાસુનાં કેટલાય કામો કરી આપે. આ ઘોડા જેવડી છોકરી હવે સ્કુલમાં શોભે નહિ પણ સાસરે જ શોભે. ભાયડાઓ ભેગી આવડી મોટી છોકરીને ભણાવાય ? છોકરીને તો પારકે ઘરે જવું છે. એમને છોકરાઓની પેઠે કેમ ભણાવાય ? આવા ઉદ્દગારો વિમળાગૌરી પાસે નીકળતા હતા. પરંતુ આ સંસ્કારી દંપતીને પોતાની પુત્રી પુત્રો જેટલી જ પ્રિય હતી. આ જમાનામાં કન્યાને પણ સારૂં શિક્ષણ આપવું જોઈએ એવા મતનાં એ પતિપત્ની બન્ને હતાં. આથી કોઈને પણ

કઠોર જવાબ આપ્યા વગર કે વાદવિવાદ કર્યા વગર એઓ પોતાની ધારણા પ્રમાણે કન્યાને શિક્ષણ આપવા માંડયાં. જુના વિચારનાં બૈરાઓ આ જોઈ એમને વિષે બે શબ્દો વધારે પડતા બોલી નાંખતાં. પરંતુ કોઈની અવજ્ઞા કર્યા વગર કન્યાનો અભ્યાસ દંપતિએ ચાલુ રાખવાનો ઠરાવ કર્યો.

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં અભ્યાસની એકતા

મધુરીને હવે અભ્યાસમાં ખરેખર રસ આવવા માંડયો હતો. તે એકચિત્તે અભ્યાસ કરતી હતી. સંસ્કૃત સાહિત્યનાં ઉત્તમ રત્નો શાકુંતલ, રઘુવંશ, મેઘદૂત હવે એણે વાંચ્યાં હતાં. પિતાની પાસે કોઈ વખતે તે પોતાનો સંસ્કૃત અભ્યાસ વધારતી હતી. એણે શકુંતલા સાથે તો ભારે મૈત્રી કરી હતી. શ્રી કાલીદાસના એ સુંદર નાટકની મહાન નાયિકા સાથે એણે સખીપણું કર્યું હતું. સુતાંબેસતાં એને શકુંતલાના વિચારો આવતા હતા. એનું મનોહર વૃક્ષરાશિથી શોભતું તપોવન, નીલા નીલા તૃણાંકુરો ચરતાં હરીણનાં બચ્ચાં એની શાંત અને પવિત્ર ઝુંપડી એ સર્વે મધુરીને મન તીર્થસ્થળો હતા. એનું બીજું પ્રિયપુસ્તક ઉત્તરરામચરિત ભવભૂતિ કવિનું નાટક હતું. તે નાટકનો ત્રીજો અંક "છાયા" એને બહુજ પ્રિય હતો.

करुणस्य मूर्तिरीव या शरीरिणो
विरहव्यथेव वनमेति जानकी ।

કરૂણાની મૂર્તિસ્વરૂપ સાક્ષાત્ વિરહવ્યથા સમી જાનકી વનમાં જાય છે.

સંસ્કૃત સાહિત્યના અભ્યાસથી મધુરીની રસવૃત્તિ કેળવાઈ. બાકી ઘણા ખરા વિદ્યાર્થીઓ સંસ્કૃત બીજી ભાષા તરીકે માત્ર બોજા રૂપ સ્વીકારે છે, એમાં એઓ રસસ્વાદ મેળવી શકતા નથી.

એની અંગ્રેજી સાહિત્ય સાથે મૈત્રી

મધુરી જીજ્ઞાસુ હતી. એને સાહિત્યમાં ભારે રસ આવતો હતો. આજે અંગ્રેજી ભાષા સાહિત્યનાં સુંદરમાં સુંદર પુષ્પો ધરાવે છે. એ ભાષાનું સાહિત્યક્ષેત્ર ખૂબ વિકાસને પામ્યું છે. જગતભરના શ્રેષ્ઠ કવિઓ, સાહિત્યસ્વામીઓએ આ ભાષાને ભારે શ્રૃંગાર પહેરાવ્યા છે. શેકસપીઅર અંગ્રેજી ભાષાનો નહિ પરંતુ આખા જગતનો અદ્વિતીય કવિ છે. ટેનીસન, વર્ડ્ઝવર્થ, શેલી, બાયરન, મીલ્ટન વગેરે કવિઓ પોતાની શ્રેષ્ઠ કૃતિઓથી અંગ્રેજી ભાષાને અમર કરી ગયા છે. પિતાના અને માતાના સહવાસથી આ અંગ્રેજ કવિઓની સુંદર સાહિત્યરૂપી ઉદ્યાનભૂમિનાં ફૂલડાંની સુગંધ મેળવવાની મધુરીને તક સાંપડી. શેકસપીઅરની ડેસડેમોના, પોર્શિઆ, જુલીઅટ વગેરે નાયિકાઓ મધુરીની સખીઓ બની. એમની સાથે એનો ચાલુ પ્રસંગ રહેવા લાગ્યો. એમનાં સુખદુઃખો, કસોટીઓ, ધૈર્ય પ્રસંગો, વિરહો એ સર્વે મધુરી પોતાના જીવનમાં કલ્પવા માંડી. એમના આદર્શો એ પોતાના જીવનમાં ખડા કરવા માંડી. એમના દુઃખ પ્રસંગો યાદ આવતાં એને આંસુ આવતાં હતાં. એમના પ્રેમ પ્રસંગોએ એને રોમાંચ થતા. એમના વિરહપ્રસંગો મધુરીના મનમાં કરૂણા ઉત્પન્ન કરતા હતા. તે પોતાની સાહિત્યસૃષ્ટિની સખી નાયિકાઓમાં તન્મય થઈ જતી હતી.

અભ્યાસમાં કેટલા વિષયો ઉપર ભાવો અભાવો

મધુરીને અંકગણિતમાં રસ નહોતો. માંડમાંડ પાસ થવા જેટલા ગુણ મેળવતી હતી. તેનો નાનો ભાઈ મધુકર અંકગણિતમાં વિશેષ ઉત્સાહ લેતો હતો, પરંતુ અંકગણિત, બીજગણિત કે ભૂમિતિ એ ત્રણે વિષયો ઉપર મધુરી માત્ર પરીક્ષા પુરતી જ મહેનત લેતી હતી. ચિત્રકળા એ એનો પ્રિય વિષય હતો. એમાં એની પ્રગતિ સારી હતી. પરંતુ સંગીત એ તો એનો ખાસ પસંદગીનો વિષય હતો. ઈતિહાસ ભૂગોળ એ સામાન્ય મધ્યમ પ્રકારના વિષયો હતા. એ

અતિ પ્રિય પણ નહોતા તેમ અપ્રિય પણ નહોતા. એના પિતા જુદા જુદા દેશોની વાતો કરતા તે સમજવાની અને જાણવાની ઉત્કંઠા ભૂગોળ ઈતિહાસના જ્ઞાનથી તૃપ્ત થતી હતી. પરંતુ પોતાનાં પ્રિય સાહિત્યનાં પુસ્તકો મુકીને એ આ વિષયના પુસ્તકો વાંચતી નહોતી. જે સમય મળતો તે સંગીત અને સાહિત્યની સેવામાં વીતતો હતો. વ્યાકરણનો વિષય એને વિશેષ આકર્ષતો નહિ. પરંતુ એના શિક્ષણ વગર ભાષાનું જ્ઞાન અને પાયો મજબુત બનશે નહિ એ જાણતી હોવાથી વ્યાકરણ તો ફરજીયાત ધ્યાન આપી શીખવું પડતું હતું.

માતા પાસેથી રસોઇનું શિક્ષણ

મધુરીને ગૃહશિક્ષણના પાઠ માતા પાસેથી નાનપણથી જ મળ્યા હતા. શરૂઆતમાં બહુ હળવાં કામો માતા શીખવતી હતી. કન્યાને ખરૂં શિક્ષણ એની માતા પાસેથી જ મળે છે. આર્યકન્યાને પોતાના ગૃહને દીપાવવા જેવું સ્વાભાવિક શિક્ષણ આપવા દરેક માતા પ્રયત્ન કરે છે. કેટલીક માતાઓ પોતાને કામે લાગે અને ઘરના બોજા ઉપાડવામાં મદદ કરે એ હેતુથી પુત્રીઓને ઘરકામમાં નાંખી એના બીજા સંસ્કારોની સુધારણા તરફ લક્ષ્ય આપતી નથી. પરંતુ વિમળાગૌરી સમજુ હતાં. છોકરીનો અભ્યાસ પણ બગડે નહિ તેમ ગૃહકામ પણ શીખાવાય તે માટે એમણે એને રસોઈ શીખવી હતી. મધુરી સારી ગોળ રોટલી વણીને શેકી જાણતી હતી, ચોખા ઓસાવી રાંધી શકતી હતી, દાળ આંધણ મુકી કેમ ચડાવવી અને કેટલું મીઠું નાંખવું તેનું પણ એને જ્ઞાન હતું. શાક જાતજાતનાં કેમ બનાવવાં, રાઈતાઓ, ચટણીઓ કેમ બનાવવી, ભજીયા માટે લોટ કેવો લેવો અને કેમ બાંધવો તે પણ માતાએ શીખવ્યું હતું. જ્યારે માતા માસિક ધર્મમાં આવતી ત્યારે ત્રણ દિવસો સુધી મધુરીને રસોઈ ઉપર ધ્યાન દેવું પડતું હતું. માતાની દેખરેખ નીચે મધુરી સ્વાદિષ્ટ રસોઈ કરતી હતી.

બીજાં ગૃહકાર્યો

માતાએ મધુરીને વસ્ત્રોને કેમ સાબુ લગાડવો, કેવી રીતે એને ગરમ પાણીમાં બોળી ધોવાં તે શીખવ્યું. પુરૂષોનાં વસ્ત્રોને કેમ ઈસ્ત્રી કરવી તે પણ શીખવાડી દીધું. ઘરનાં વાસણો સાફ માટીથી કેમ ઘસવાં, ચીકાશ કાઢવા માટે લોટ કેવી રીતે લગાડવો, આંબલી વાપરી વાસણો ચકચકતાં કેમ બનાવવાં તે શીખવ્યું. આ કામો એમને ત્યાં નોકર કરતો હતો, પરંતુ કોઈ વખત જરૂર પડે અને આવડતું હોય તો કામ લાગે એ ઉદ્દેશથી માતાએ આ કામો પુત્રીને શીખવ્યાં. આ સિવાય મરી મસાલા કેમ તૈયાર કરાવવા, આટલા માણસો જમનારા હોય તો કેટલું ઘી, તેલ, અનાજ લેવું તે હિસાબ પણ બતાવ્યો. સાદી સાદી મીઠાઈઓ પણ કરવાની રીતો બતાવી. આ કુટુંબ સાદું જીવન ગુજારતું હતું. એમને મીઠાઈનો શોખ નહોતો. બજારમાંથી મીઠાઈ કે ફરસાણ તો ક્યારે પણ મંગાવવાનો આ કુટુંબમાં રીવાજ જ નહોતો. છોકરાઓને પણ બજારની ખોરાકની વસ્તુઓ સ્વચ્છ રીતે બનાવેલ નહિ હોવાથી એમાંથી કોઈ રોગ પેદા થવાનો ક્યારેક સંભવ રહે છે એમ સમજાવવામાં આવ્યું હતું. આથી જોઈતી વસ્તુઓ ફરસાણ, ભજીયાં, કચૌરી વિમળાગૌરી પોતે બનાવી લેતાં હતાં. બાસ્કીટો બનાવવાની ભઠી પણ ઘરે જ રાખી હતી.

શીવણ વગેરે

મધુરીને વસ્ત્રો વેતરવા અને શીવવાની કળાના સંસ્કારો એની માતાએ બાળપણથી જ આપ્યા હતા. વિમળાગૌરીને જ્યારે સંતતિ વિશેષ નહોતી થઈ ત્યારે સેવાસદનના કલાસોમાં જવાનો તેમણે રિવાજ રાખ્યો હતો. ત્યાં એમણે વસ્ત્રો વેતરવાની કળા શીખી લીધી હતી. ચિત્રકળા પણ થોડી જાણી હતી. આ સિવાય માંદાઓની માવજત કેમ કરવી તે પણ વિમળાગૌરી (Nursing) શીખ્યાં હતાં. પોતાની પ્રિય કન્યાને આ સર્વે એઓ શીખવતાં હતાં. પોતાના પુત્રો,

પતિ અને કન્યાનાં ઘણુંખરાં વસ્ત્રો વિમળાગૌરી પુત્રીની સહાયતાથી તૈયાર કરતાં હતાં. માત્ર કોટો જ દરજીને શીવવા અપાતા હતા. કોટો વેતરી ઘાટવાળા શીવવાનું વિમળાગૌરીને હાથે બરાબર બેઠું નહોતું. બાકી ખમીશ, પોલકાં, પહેરણો, ચડ્ડીઓ, પાટલુનો, ઘાઘરા એ સર્વે ઘરમાં જ તૈયાર થતું હતું. કયારે કયારે પોતાનાં પ્રિય સાહિત્યનાં પુસ્તકોને તરછોડી આ શીવવા વેતરવાના કામમાં પડવાને મન નારાજ થતું, પરંતુ એ પણ જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. આ વિચારથી મધુરી બહેન એ શીખવા ના નહોતી પાડતી. માતા મોટી પુત્રીને કોઈ દિવસ આજ્ઞા કરતી નહિ. ધમકાવવાનું તો એના સ્વભાવમાંજ નહોતું. પરંતુ મધુરી ઉપર એની મીઠી ધાક હતી, એટલે માતા નારાજ થાય એવું કાંઈ કરાય નહિ એવી એના અંતરની વૃત્તિઓ હતી.

ધાર્મિક વિચારો

વિમળાગૌરી અને વસંતલાલ ખૂબ ધાર્મિક વૃત્તિનાં હતાં. પરંતુ અંધશ્રદ્ધાળુ નહોતાં. તેઓ પોતાનાં બાળકો સાથે દરરોજ પ્રાર્થના કરતાં હતાં. વસંતલાલ ગીતા, ઉપનિષદો, યોગસૂત્રોના ભક્ત હતા. વિમળાગૌરી મધુર સ્વરથી મીરાંબાઈનાં ભજનો ગાતાં હતાં.

'મીરાં મન મોહનસુ માન્યો, વરીઆ વરીઆ શ્રી ગિરીવરલાલ' એ છેલ્લી કડી ગાતાં એમની આંખો દ્રવો ભક્તિનાં આંસુ આવતાં હતાં. દયારામની ગરબીઓ પણ એમને બહુ ગમતી. ઘણી વખતે સવારના નરસિંહ મહેતાનાં પ્રભાતીઆં રસોડામાં કામ કરતાં કરતાં એ મુખથી ગુંજતી હતી. એઓ મૂર્તિપૂજાની વિરૂદ્ધ નહોતા. પરંતુ મંદિરોમાં ભટકવું એમને ગમતું નહોતું. મંદિરોને આ જમાનાના સહંતો દુકાનો બનાવી બેઠા છે તે પણ એમના સ્વભાવને અનુકુળ આવતું નહિ. વિમળાગૌરી કોઈની નિંદા કરતાં નહિ. પરંતુ સમજણ હોવાથી સારાસારની વિવેકશક્તિનો સારો ઉપયોગ કરતાં હતાં. આથી ધાર્મિક માન્યતાઓમાં જ્યાં વહેમો ઘુસી ગયા હોય ત્યાંથી તેઓ

દૂર રહેતા. એમની પુત્રી મધુરીમાં આટલી ઊંડી વિચારશક્તિ ખીલેલી નહોતી. છતાં સમજુ માતપિતાના સુસંસ્કારોની અસરથી શું સાચું છે તે સમજી શકતી હતી.

આપણો અગીઆરસો

વિમળાગૌરી પણ એકાદશી કરતાં હતાં, પરંતુ તે સમજીને કરતાં હતાં. તે દિવસે સર્વે ઈન્દ્રિયોનો નિરોધ કરવો જોઈએ, બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ, ફરાળના સ્વાદિષ્ઠ પદાર્થો અને વાયડા પદાર્થોનો ઉપયોગ આપણાથી ન થઈ શકે. પરંતુ દૂધ, છાશ, હલકાં પચે તેવાં ફળોનો ઉપયોગ કરી આપણા ઉદરને સાફ કરવું જોઈએ. બને તો ઉપવાસ કરીને ખૂબ પાણી પીવું જોઈએ. અગીઆરસને દિવસે કુથલી થાય નહિ, નિંદા કરાય નહિ, ક્રોધ થાય નહિ, ખોટું બોલાય નહિ, કોઈના પ્રત્યે દ્વેષવાળા વિચારો થાય નહિ, તે દિવસે ઓછામાં ઓછું એક કલાક સુધી શુદ્ધ દિલથી ભગવાનની ભક્તિ કરવી. અગીઆરસ વગેરેનાં માહાત્મ્યો બ્રાહ્મણો વાંચે છે તે જુના જમાનામાં જ્યારે ધર્મશ્રદ્ધાની જાગૃતિ કરવાની હતી ત્યારે તે વખતની પ્રજા સારૂ તૈયાર થયાં હશે, પરંતુ આજની પરિસ્થિતિમાં એ સહરાગત ભરેલાં વચનો ઉપર શ્રદ્ધા ટકી ન શકે. અગીઆરસોનો ઉપયોગ શરીર અને મનની શુદ્ધિ માટે છે. દરેક વ્રતમાં એજ રહસ્ય છે. બાકી પુણ્ય પાપ જોડી એમને વજનદાર બનાવ્યાં છે.

સ્ત્રીઓના વહેમો

આપણી પ્રજાનો મધ્યકાળ બહુ અંધાધુંધી ભરેલા ઈતિહાસથી બનેલો છે. જાનમાલની કે ધર્મની સલામતી નહોતી. લોકોમાં વિદ્યા નહોતી. થોડા ગણ્યા ગાંઠ્યા શાસ્ત્રીઓ સિવાય લોકો નિરક્ષર હતા. તેથી તે સમયે આપણામાં ઘણા વહેમો ઘુસી ગયા છે. આ વહેમો ખાસ કરી સ્ત્રી વર્ગમાં વિશેષ પ્રમાણમાં છે. ફલાણું અપશુકન થયું, બિલાડી

આડી ફરી, વિધવા બાઈ સામે મળી, અંગ ફરકયું, આ દિવસ સારો દિવસ છે, આ દિવસ ખરાબ છે, આજે પ્રવાસે ન જવાય, આજે આ કામ થઈ ન શકે, આ સિવાય દોરા, ધાગા, માદળીઆં, પીર, ફકીર, બાવા, જોગી જોગણીઓ, સર્પની માન્યતાઓ વગેરે ઘણા વહેમો આપણાં અજ્ઞાનને લીધે આપણા સ્ત્રીસમાજમાં ઘર કરી ગયા છે, ડગલે અને પગલે આપણા સ્ત્રી સમાજમાં ઘુસી ગયા છે. ઘણા ધુતારાઓ આ સ્ત્રીસમાજને આવા ખોટા પ્રયોગો કરી ઠગે છે. પાંચ પગવાળી ગાય બતાવી અને શરીરમાં ચાકુ કે છરાથી ઘા કરી લોકોને ધુતારા ઠગે છે. મહંતો પણ પૈસાને માટે ઠગવિદ્યાનો આશ્રય કરી પોતાની શિષ્યાઓને ઠગે છે. સમજુ વિમળાગૌરી આ વિષયમાં જાગૃત હતાં. એમના પતિ આવી ઠગાઈઓની વાતો ક્યારેક વાંચીને કરતા હતા.

તેથી વિમળાગૌરી તો સાચી પરમાત્માની ભક્તિ ઉપર જ વિશ્વાસ મુકતાં હતાં.

પ્રકરણ ૬ ઠું

વિમળાગૌરીના સંસારનું સર્જન

શિર પર સાડી હોડી પુરી, મેળે ચડી મુખ લાજ,
બોલે થોડું, મન્દ મન્દ ને મધુર જ અક્ષર સાજ,
ધીમી ધીમી ચાલે, જો! જો! પદનખ ઉપર આંખ!
દેવા! દેવી! પવિત્ર ઊંચું કુળ તે આનું જ નામ.
—**સરસ્વતીચંદ્ર**

વિમળાનાં માબાપ

વિમળાગૌરી મોસાળે ઉછરી હતી. વસંતલાલનાં માબાપ પણ એના મોસાળના ગામનાં હતાં. વિમળાની માતા એને ત્રણ વરસની મુકી દેવલોકની યાત્રા કરવા સીધાવી હતી. એનો પિતા રંગુનમાં એક સુરતી વહોરાને ત્યાં મહેતાજીપણું કરતો હતો. એને ચાલીસ રૂપિયા મળતા હતા. પત્નીના સ્વર્ગવાસ પછી નાની વિમળાને પોતાના ભાઈ અને ભાભીના તાબામાં મુકીને એ પાછો રંગુન નોકરી ઉપર જોડાયો હતો. મંછાકાકી કંજુસ અને કંકાશીઆ સ્વભાવનાં હતાં. નાની વિમળા બાર વરસો સુધી એના હાથમાં રહી. એ વારંવાર છોકરીને મારતા હતા. એક લાત અને બીજી રાંડ, ગધેડી, વ્હાલામુઈ એવી પહેરામણી તો રોજ ચાલુજ હોય. કાકી એને ગજા ઉપરાંત કામ કરાવતી, એને ખાવાનું પણ પુરું આપતી નહોતી. પહેરવા માટે થીગડાવાળી ઓઢણી ને ફાટેલા ઘાઘરા પહેરવા આપતી હતી. પોતાની છોકરીઓનાં

પહેરેલાં ઓઢેલાં કપડાં તે વિમળાને પહેરવા આપતી હતી. એનો પિતા દર માસે બાર રૂપિઆ પોતાના ભાઈને મોકલતો હતો. પરંતુ મંછાબાઈના સ્વભાવ દોષથી વિમળાનો ઉછેર દોષિત હતો.

ખરાબ અકારા સંસ્કારો

અભાવ, ગાળાગાળી અને લાડમારી નીચે વિમલા પણ ખરાબ સંસ્કારોવાળી થઈ. એને પણ નાની ઉમરમાં ગાળો ભાંડતાં આવડી ગઈ. ખાવાની ચીજ ક્યાંય પડી હોય અને કોઈ દેખતું ન હોય તો તે મોઢામાં સેરવી દેતી હતી. ક્યાંયે પાઈ પૈસો પડેલો હોય તો ઝડપથી ઉપાડીને મોઢાના ગલેફામાં છુપાવી દેતી. કાકીના હાથનો માર ખાઈ રીઢી બની ગઈ હતી. મારને તો ખાઈ જતી, પણ કાકીની પાંચ વરસની અને ત્રણ વરસની દીકરીઓ એકલી હોય તો કાકીના મારનો ખાર એ નાની છોકરીઓ ઉપર કાઢતી હતી. કાકીની છોકરીઓ પણ મા પાસે વિમુની ચાડીઓ ખાતી હતી. જેમ અનેક શિકારીઓથી તંગ થયેલ મૃગનું બાળક અહીં તહીં ઝાવાં નાંખી જીવવા યત્ન કરે છે તેમ વિમુ પણ કાકીના કર્કશ અમલ નીચે પિત્રાઈ બહેનોથી બચવા ફાંફાં મારતી હતી. કાકો ભલો અને સમજુ હતો. પરંતુ ઘરમાં એનું ઉપજણ નહોતુ. એ ક્યારે ભૂલથી વિમુની વતી બે અક્ષર કહે તો એને જવાબમાં સ્ત્રીમુખે રામાયણ સાંભળવી પડતી. નફામાં કાકાની ગેરહાજરીમાં વિમુ ઉપર આ વરસાદ પછી ગાજવીજ સાથે વિજળી પડતી હતી. ઘરમાં અદેખાઈ, ઈર્ષા, ખેંચા ખેંચી, ધમકી અને સખ્ત મારનું વાતાવરણ સર્વત્ર ફેલાયું હતું. વિમળા પણ એ વાતાવરણના સંસ્કાર મેળવી ચૂકી હતી. જેવી સોબત તેવી અસર.

સુસંસ્કારોની શરૂવાત

પરંતુ વિમળાનું પ્રારબ્ધ સારું હતું. એના મામા પાંચ છ વરસો થયાં કોલંબો (લંકા) ખાતે કુટુંબ સહિત રહેતા હતા. એમનો

ત્યાં રબરનો બગીચો હતો. હવે તે નિવૃત્ત થઈને બગીચો વેચી દેશમાં આવ્યા હતા. એમનાં પત્ની સૌભાગ્યગૌરી સંસ્કારી સન્નારી હતાં. મામીએ ભાણેજને જમવા નોતરી. એનું ગામડીઆપણું અને અણઘડપણું જમવા સમયે જ વિચક્ષણ મામીએ સમજી લીધું. જાણે કોઈ દિવસ સારું ખાવાનું ન મળ્યું હોય તેવી રીતે વિમુ ખોરાકના મોટા મોટા કોળીઆ અણઘડ રીતે ખાવા લાગી. સરખી રીતે મોઢું ધોવું, હાથ લ્હોવા, અને વિનય વિવેક કે શિસ્ત સાથે વર્તવાનું નાની વિમુને આવડતું જ નહોતું. એના સંસ્કારો બધા ગ્રામ્ય અને અણખીલેલા હતા.

પરિવર્તન

મામીને પોતાની નમાઈ ભાણેજની આ હાલત બહુ જ સાલી. આ છોકરીનું ભવિષ્ય બગડશે એવી ભીતિ એને મનમાં થઈ. પોતાના પતિને સમજાવી તેના હાથે વિમુના પિતાને પત્ર લખાવ્યો. બે માસમાં એના પ્રયત્નોથી વિમુ કાકીના કબજામાંથી મામીની છાયા તળે આવી. મામીએ એને પોતાના પુત્રોની સાથે જ રાખી. એને પુત્રી નહોતી એટલે નાની વિમુને પુત્રી તરીકે એણે પાળી. ધીમે ધીમે સારી ગૃહિણીની મીઠી નજર નીચે એની ખરાબ ટેવો અને ખરાબ સંસ્કારો ઓછા થતા ગયા. એના માતાપિતા તરફથી કુદરતી રીતે જે સારા ગુણો મળ્યા હતા તે કાકીના રાજ્યમાં છુપાઈ ગયા હતા મામીના પ્રસન્ન કાર્યભારમાં એ કુદરતી ગુણો ફરી પ્રકાશ્યા, પ્રફુલ્લિત થયા. અણઘડપણું જતું રહ્યું. કાટ ખાધેલા અને મેલથી ભરેલા વાસણની ફરી શુદ્ધિ થઈ. તે ઓપવા લાગ્યું. એક વરસમાં અજબ પરિવર્તન થયું. વિમુ મટીને તે વિમળાગૌરી બની. ગાળાગાળી, તકરારો, કજીઆ દાંત કચકચાવવા, મોટેથી રાડો નાંખવી, બાજુનાં ઘરોમાં પહોંચે એવી રીતે મોટેથી રડવું, હાથપગ પછાડવા, સામુ બોલવું એ બધા કુસંસ્કારો ભુલાઈ ગયા. તે બીજા જ પ્રદેશની પ્રજા બની.

શિક્ષણ

વિમળા એક અક્ષર શીખી નહોતી. એને એકડો કાઢતાં પણ આવડતો નહોતો. પાટી કે પેન હાથમાં લીધી જ નહોતી. મામીએ એને વાત્સલ્યભાવથી પોતાને વશ કરી લીધી. એને પોતે પાટી ઉપર એકડો ઘુંટી શીખવવા માંડ્યો. છોકરી સ્વભાવે ચતુર અને સારી યાદશક્તિવાળી હતી. એ મામીની પ્રેમશાળામાં શીખવા માંડી. મામીએ એને કન્યાશાળામાં મુકવા માંડી. ત્યાં એનું ભણવામાં સારૂં ધ્યાન રહેતું હતું, બાર વરસની ઉમરે એ અંગ્રેજી બીજા ધોરણમાં હતી. હવે તો એ ભારે સુઘડ, મૃદુભાષિણી, લજ્જાળુ અને વિવેકી બાળા બની હતી. એના નૈસર્ગિક ગુણો દીપી નીકળ્યા. આખી કન્યાશાળામાં અભ્યાસમાં, સંગીતમાં, ભરતકામમાં અને રમત ગમતમાં એનો નંબર મોખરે રહેતો હતો. એને વારંવાર ઈનામો મળતાં હતાં. શિક્ષિકાનો પણ એના ઉપર ખૂબ જ પ્રેમ હતો. મામી ખરેખર દેવી હતાં. પોતાના દૈવી ગુણો એણે વિમળાગૌરીમાં રેડ્યા. વિમળાગૌરી મામીની પાકી શિષ્યા બની. આસ્તિક શુદ્ધ હૃદયવાળાં મામી આતિથ્ય સત્કાર માટે, બીજાઓને માન આપવાને, ગરીબો ઉપર દયા દેખાડવાને, સૌને મદદગાર થઈ પડવાને બહુ જ આતુર હતાં. વિમળાગૌરી આ ઉદાત્ત વિચારવાળાં મામીની પાઠશાળામાં સંસ્કારી નારીના ગુણો મેળવવા ભાગ્યશાળી થઈ.

પડતી

વસંતલાલ નાનપણથી જ નબાપા હતા. એનો પિતા મોટો વેપારી હતો. પરંતુ વેપારમાં એક મોટો ધક્કો લાગ્યો. એની પુંજી તણાઈ ગઈ. એના ઉપર બીજા વેપારીઓનું કરજ થઈ ગયું. એણે પોતાની સ્ત્રીનાં ઘરેણાં અને રહેવાનું ઘર વેચી કરજ પતાવ્યું. પરંતુ એ તદન ખાલી થઈ ગયો. વેપાર અને બિમારીમાં પડેલો માણસ તરત પાછો ઊભો થઈ શકતો નથી. એ પછી એણે ત્રણ વરસ

સુધી ફરી વેપારના પાસા નાંખ્યા. પરંતુ એમાં એને સફળતા મળી નહિ. ઓચિંતા એક દિવસ હાર્ટ ફેલ (હૃદય બંધ) થવાથી તે બીછાનામાં પડી સ્વર્ગમાં વેપાર કરવા સંચર્યા. પાછળ અનાથ વિધવા અને બે બાળકો પરમાત્માને ભરોસે મુકી ચાલતા થયા. એમના સંસારની બધી ચિંતા વિધવા ઉપર પડી.

અનાથપણું

વસંત અને સરલાની માતા તદ્દન અભણ હતી. એને લખતાં વાંચતાં આવડતું નહોતું. માતપિતા અને શ્વસુર પક્ષ ગર્ભશ્રિમંત હતા. એટલે એના માથે બોજો પડ્યો નહોતો. માતપિતાનું ધન એમના અવસાન પછી પુત્રીને મળ્યું હતું. આ સર્વે પતિના વેપારની નુકશાનીમાં ભરપાઈ થવા ચાલ્યું ગયું હતું. ઓચિંતા સૌની ચિંતા રાખનાર સમર્થ પતિની છત્રછાયા દૂર થઈ અસહાય વિધવા ખોળામાં સાત વરસનો વસંત અને પાંચ વરસની સરલાને બેસાડી આકાશ તરફ જોઈ રહી. ઘરમાં કાંઈ જાણવાજોગ કસ રહ્યો નહોતો. પતિએ ઘણાંઓ ઉપર જીવતાં ઉપકાર કર્યાં હતા, ઘણાઓને આર્થિક મદદ સારા વખતમાં આપેલી હતી, અનેક વિદ્યાર્થીઓને સ્કૉલરશીપો આપી હતી, અનેક વિધવાઓને માસિકપત્રિકાઓ પહોંચાડતી હતી. પરંતુ એની જ અનાથ વિધવાને સહાય કરનાર કોઈ નહોતું, સગા સંબંધીઓ મૃત પતિ પાસેથી હમેશાં મદદ લઈ જતા હતા, પરંતુ આ દુઃખના સમયે એ સૌ સગપણ અને સેવા ભૂલી બેઠા. કોઈ પણ એને મદદ આપવા આગળ પડયું નહિ.

સ્વાશ્રય

વિધવા હિંમતવાન હતી. એણે ખૂણો પાળવો મુકી દીધો. આખા જન્મમાં શ્રીમંતાઈ ભોગવનાર બત્રીસ વર્ષની વિધવાએ પાડોશી આડોશી ઓળખીતા સૌની પાસેથી કામ માંગ્યું. તે

શરીરે સશક્ત હતી. સવારના ત્રણ વાગે ઉઠીને તે પોતાની ઘંટી દળવા બેસતી હતી. શરૂઆતમાં ધીમે ધીમે શરૂઆત કરી એ વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં ઘંટી ચલાવનારી બની. સવારના સાત વાગે એ ઘંટી છોડતી તેટલામાં એ ચાર આનાનું દળણું દળી નાંખતી હતી. અર્ધો કલાક આરામ લઈ છોકરાઓને ઉઠાડી એમને છાસ રોટલા અથાણાની શિરામણી કરાવી નિશાળે મોકલતી હતી. એક યોગ્ય લાગવગવાળા ગૃહસ્થની સિફારસથી છોકરાઓ વગર ફીએ સ્કુલમાં દાખલ થયા હતા. છોકરાઓ માટેની ભણવાની ચોપડીઓ પણ સ્કુલ ફંડમાંથી મળતી હતી. એમનાં વસ્ત્રો એનાં શેઠાણી પોતાનાં બાળકોના કપડાંમાંથી પુરાં કરતાં હતાં.

કર્તવ્ય

છોકરાઓને નિશાળે મોકલી વિધવા ત્રણ ચાર ઘેર કામ કરવા જતી. કોઈને ત્યાં વાસણ માંજવા માટે ૧॥ રૂપિઓ ઠેરવ્યો હોય, કોઈને ત્યાં છુટકથી પાણી ભરી આપવાનું હોય, કોઈને ત્યાં કપડાં ધોઈ દેવાનાં હોય,—એ રીતે બાર વાગ્યા સુધી એનું કામ ચાલતું હતું. બાર વાગ્યે ઘરે આવી છોકરાઓ સારૂ શાક રોટલા દાળ બનાવી એમને જમાડી સ્કુલે મોકલતી હતી. ત્રણ વાગ્યા સુધી આરામ લઈ ફરીને કામ કરવા નીકળી પડતી હતી. એ રીતે રાત્રે સાત વાગ્યા સુધી કામ કરતી હતી. રાત્રે ઘરે આવી ખીચડી ઓરી છોકરાઓને જમાડી પોતે ખાઈ સુઈ જતી હતી. દરરોજ આ રીતે સખ્ત મહેનત કરી આ બાઈ છોકરાંઓનું પાલન કરતી હતી. દર માસે એને પોતાના ત્રણ જીવોનું પુરૂં કરવા જેટલું મળી રહેતું હતું. એક કુટુંબમાં એના કામ અને સાલસપણાને લીધે એને એક કોટડી નજીવા ભાડાથી મળી હતી. શેઠ શેઠાણી મધ્યમ વર્ગનાં હતાં, છતાં આ ગરીબ વિધવા ઉપર દયા રાખી એને અવારનવાર સહેજ મદદ

કરતાં રહેતાં હતાં. વિધવાનું ગાડું સંકોચ અને ટુંકા ખર્ચમાં નભી જતું હતું.

મહેનતુ જીવનના ફાયદા

આ રીતે જાત મહેનતથી વિધવા દિવસો કાઢતી હતી. મહેનત કરવાથી એને ઘણા ફાયદા થયા. એને પતિના સારા વખતમાં ડૉકટરોની દવા લેવી પડતી, તે બીલકુલ બંધ થયું. ડૉકટરને ચુકવવા જેટલા એની પાસે અત્યારે પૈસા પણ નહોતા, તેમ જરૂર પણ નહોતી. મહેનતને લીધે સમર્થ બહેનનું શરીર ખડતલ બન્યું. હાથ માથું દુઃખવાના પ્રસંગો આવતા જ નહિ. સાદો ખોરાક, મહેનત અને કામકાજમાં એ પોતાના અસંતોષને પણ ભૂલી ગઈ. છોકરાઓના હિત ઉપર જ હવે એની દૃષ્ટિ હતી. થાક, મહેનતુ જીવન, સાદો ખોરાક, પરમાત્માનું નિત્યસ્મરણ વગેરેથી એને તો આ સંસાર સાગરમાં બાથોડીઆં લેવાનું ઘણું ગમ્યું. આખો દિવસ એ ઉદ્યોગ પરાયણ રહેતી હોવાથી એનાથી વ્રતો કે ઉપવાસો વિશેષ પ્રમાણમાં થઈ શકતાં નહોતાં. પરંતુ એનું મન પરમાત્માનાં ભજનમાં રહેતું હતું. સવારના ત્રણ વાગે ઉઠીને એ ઘંટી ચાલુ કરતી. સાથે મધુર હલકે એ ભજન, કીર્તન ગાતી હતી. આ ખડતલ જીવન એને ગોઠી ગયું.

સહકાર મળે છે

વસંતલાલ ભણવે ચાલાક હતો. એને વસ્ત્રો અને ભણવાની ચોપડીઓ માંગી ભીખીને મળતી હતી. એની માતા ગરીબ હાલતમાં છતાં ટેકવાળી હતી. કોઈની પાસે હાથ લાંબો કરવો એને ગમતો નહિ. આ ગુણોની કદર કરીને લોકો એને મદદ કરતા હતા. વસંતલાલનો અભ્યાસ સરસ રીતે ચાલતો હતો. તે બહાર મ્યુનિસીપાલિટીના

ફાનસ આગળ બેસી પોતાનું લેસન કરતો હતો. શહેરના એક સંભાવિત ગૃહસ્થના જોવામાં આ વારંવાર આવતું હતું. એણે આ છોકરાને થોડા સવાલો પૂછ્યા. બધા સંતોષકારક ઉત્તરો મળ્યા. આથી એના વિદ્યાભ્યાસ માટેનાં પુસ્તકો તથા સાધનો ખરીદી આપ્યાં. હેડ માસ્તર દયાળુ હતા. પોતાને ત્યાં વારંવાર બોલાવીને વસંતલાલને આગળ ભણવામાં મદદ કરતા. એને લેસન ન આવડતું તે સમજાવતા હતા. હોંશિઆર બાળક આ સમજી જઈ વર્ગમાં ઉંચો નંબર રાખતો હતો. જે પોતાને મદદ કરે છે તેને પરમાત્મા મદદ કરે છે.

સ્વામીજી

સ્વામી પરમાનંદ ભારતી નામના સન્યાસી આ નાના શહેરમાં નદી કિનારે આશ્રમ બાંધીને રહ્યા હતા. એઓ બંગાળના હતા. યુનીવર્સિટીના ગ્રેજ્યુએટ હતા. એઓ સારા વિદ્વાન અને વક્તા હતા. એમના આશ્રમે શહેરનો શિક્ષિત વર્ગ વિશેષ પ્રમાણમાં આવતો હતો. સ્વામીજી શહેરની સ્કુલોમાં અવારનવાર વ્યાખ્યાનો પણ આપતા હતા. એની અસર સારી પડતી હતી બાળકો ઉપર એમને બહુ પ્રીતિ હતી. સ્વામીજી સ્વદેશી વસ્તુ વાપરવા વિશેષ આગ્રહ કરતા હતા. વસંતલાલે એમનાં વ્યાખ્યાનો ઘણા સમયો સુધી સાંભળ્યાં હતા. સ્વામીજી ઉપર એને પૂજ્ય બુદ્ધિ થઈ. બીજાં બાળકોની પેઠે એ સ્વામીજીના આશ્રમે જતો હતો. ધીમે ધીમે સ્વામીજી આ સુશીલ બાળક તરફ આકર્ષાયા. પંદર વરસની ઉમરે એ અંગ્રેજી છઠ્ઠા ધોરણ માંહતો ત્યારથી જ એને સ્વામીજી તરફ ભક્તિ થઈ. સ્વામીજી સાચા સાધુ હતા. એમણે આ બાળકને ઉત્તેજન આપ્યું. રજાના દિવસો અને ફુરસદનો સમયએ સ્વામીજી પાસે ગાળતો હતો. સ્વામીજી પુસ્તકાલયમાંથી સારાં પુસ્તકો અને માસિકો મંગાવી તેને સારા લેખો વાંચવા આપતા હતા.

સ્વામીની પ્રવૃત્તિઓ

સ્વામીજીની કૃપા આ બાળક ઉપર થઈ. એઓ એના શિક્ષણમાં

રસ લેતા થયા. સ્વામીજીને ત્યાં ઘણા વિદ્યાર્થીઓ આવતા, તેમને સ્વામીજી વ્યાયામ કરાવતા. એમનું મંડળ સ્થાપી એક હસ્તલિખિત માસિક પણ એમની પાસે તૈયાર કરાવતા. ભાષણો પણ પોતાના પ્રમુખપણા નીચે અપાવતા હતા. સ્વામીજીએ થોડા ચરખા રાખ્યા હતા, તેના ઉપર વિદ્યાર્થીઓ સુતર કાંતતા હતા. થોડી શાળો પણ રાખી હતી, તેના ઉપરે વિદ્યાર્થીઓને કપડું વણતાં તેઓ શીખવતા હતા. બીજી તરફ સુથાર રાખીને છોકરાઓને સુથારકામ, લુહાર રાખીને લુહારકામ, દરજી રાખીને દરજીકામ શીખવવાનો તેમણે બંદોબસ્ત રાખ્યો હતો. કોઈ પાસે કંઈ ન લેતાં મફત શીખવવાની ગોઠવણો હતી. સ્વામીજીનો પરદેશનો એક ધનવાન અનુયાયી આશ્રમનું ખર્ચ પુરું પાડતો હતો. સ્વામીજીને હોમીઓપેથિક વૈદ્યક ઉપર શ્રદ્ધા હતી. એટલે આવતા જતાની મફત ચિકિત્સા પણ તેઓ કરતા હતા. સ્વામીજી આ વિભાગમાં દયાના દેવ તરીકે પંકાતા હતા. તેઓ કોઈની ખટપટ કે તકરારોમાં પડતા નહોતા.

સત્સંગતિ

વસંતલાલ સ્વામીજી પાસે આવતો અને એમની કૃપાનો પાત્ર પણ એ થયો હતો. સ્વામીજી પોતાના કેટલાક પ્રિય શિષ્યો પાસે અંતર ઠાલવતા હતા. એઓની અગાધ વિદ્વત્તા, બહોળો અનુભવ, વિશાળ પ્રવાસ, દેશદેશાવરો સંબંધી બહોળું જ્ઞાન આ જીજ્ઞાસુઓ પાસે ઠલવાતું. વસંતલાલ પણ એનું પ્રેમથી રસપાન કરતો હતો. એણે સ્વામીજી પાસેથી ઉચ્ચ સંસ્કારો મેળવ્યા. આથી ઉચ્ચ વિચારો અને ઉચ્ચ કાર્યો તરફ એનો પક્ષપાત વધ્યો. સ્વામીજી એને વાંચવાને માટે મહાપુરૂષોનાં જીવન ચરિત્રો આપતા હતા. આ ઉપરથી વસંતલાલ ઉચ્ચ પ્રેરણા મેળવતો હતો. મહાપુરૂષની સત્સંગતિ એને ફળી. એના હૃદયમાં સુંદર વિચારોનાં બીજો વવાયાં. સ્વામીજીના આશ્રમમાં હવે એનું મુખ્ય મથક થઈ પડયું. ત્યાં એ કસરત કરતો, વ્યાખ્યાનો સાંભળતો અને ચર્ચાઓમાં ભાગ લેતો હતો. સ્વામીજી આ છોકરાને જોઈતી ભણવાની વસ્તુઓ અપાવતા હતા. એને બે વરસથી હાઈસ્કુ-

રૂમાં માસિક પાંચ રૂપિયાની એક શિષ્યવૃત્તિ મળતી હતી. તેમાંથી એના અભ્યાસનો ખર્ચો નીકળતો હતો. આમ એણે મેટ્રિકની પરીક્ષા પસાર કરી.

સ્વાશ્રય

હવે આગળ વધવાનો સવાલ હતો. છોકરાને ભણવું હતું. એણે સ્વામીજી પાસે નિખાલસ ભાવે પોતાની ઇચ્છા જાહેર કરી. પરદેશોમાં સ્વામીજીના ઘણા ધનવાન્ શિષ્યો હતા. એમણે એક ગૃહસ્થને લખ્યું. એણે માસિક દશ રૂપિયાની સ્કૉલરશિપ બાંધી આપી. વસંતલાલ પુનામાં જઇને રહ્યો. સ્વામીજીની સીફારસથી એને બે ત્રણ ગુજરાતી બાળકોનાં ટ્યુશનો મળી ગયાં. એ એન્જીનીઅરીંગ કૉલેજમાં દાખલ થયો. અહીં ત્રણ વર્ષનો એનો કોર્સ હતો. વસંતલાલ અભ્યાસ એક ચિત્તે કરતો હતો. ફૂરસદના સમયમાં ટ્યુશનો કરતો હતો. એ સ્વાશ્રયી હતો. સ્વામીજીના સત્સંગે એના ઉપર ભારે સુંદર અસર કરી હતી. એને બીજી શિષ્યવૃત્તિની ઓફર થઈ. એણે એ સ્કૉલરશીપ બીજા એક અતિ ગરીબ વિદ્યાર્થીને મળે એવી ગોઠવણ કરી, અને પોતે ટ્યુશનો ઉપર નભાવ્યું. જોતજોતામાં ત્રણ વરસ વીતી ગયાં.

વિમલાગૌરીનાં સગપણની કોશીશ

વિમળાગૌરીના મામા સ્વામીજીના અનુયાયી બન્યા હતા. એઓ સ્વામીજીની પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લેતા હતા. સ્વામીજીની પ્રવૃત્તિ ઓને આર્થિક મદદ પણ આપતા હતા. સ્વામીજીને પોતાને ત્યાં ભિક્ષા માટે પણ કોઈ વાર તેડી લાવતા હતા. વિમલાને સ્વામીજી બચ્ચી કહી બોલાવતા એ છોકરી સાથે વારંવાર વિનોદ પણ કરતા. વિશેષ પરિચય થતાં એને વાંચવા માટે તેઓ સારાં પુસ્તકો પણ આણી આપતા હતા. સ્વામીજી ખાલી હાથે આવે જ નહિ, કાંઈ ને કાંઈ વાંચવાનું લાવે. શહેરના વૃદ્ધ શાસ્ત્રીને પણ સ્વામીજી તેડી લાવે. સ્વામીજીની ભલામણથી શાસ્ત્રીજી વિમળાને સૂર્ય અને વિષ્ણુનાં સ્તોત્રો શીખવે. ગીતા વાંચતાં સમજતાં શીખવાડે. વિમળા બાર વરસની થઈ હતી.

એના સગપણની ઉતાવળ એના જૂના વિચારના પિતાએ કરવા માંડી. એના મામા મામીને ઉતાવળ નહોતી, પરંતુ વિમળાના પિતાની સતત લખારટને લીધે આ વિષયમાં એમણે તપાસ કરવી પડી. એની જ્ઞાતિમાં મોટી ઉમરના થતા સુધી છોકરી કે છોકરાને અવિવાહિત રાખવાનો રિવાજ ન હોવાથી પાછળથી લાયક વરરાજા મળતા નહોતા. વિમળાના મામાને યોગ્ય પાત્ર ન મળવાથી એણે સ્વામીજીને વાત કરી.

વસંતલાલ સાથે વિવાહ

વિધવા સમર્થલક્ષ્મીની ગરીબાઈને લીધે એના પુત્રને ક્યાંય કન્યા મળી નહોતી. છોકરો હજી ભણતો હતો. માતા મજુરી કરી ઉદરનિર્વાહ કરતી હતી. એને કોણ કન્યા આપે? ઘરમાં ખાવાનું પૂરતું મળે નહિ. પરંતુ સ્વામીજીને વસંતલાલ માટે ખૂબ ઉંચો અભિપ્રાય હતો. એણે વિમળાના મામાને આ પાત્રને કન્યા આપવા ભલામણ કરી. સ્વામીજીની આજ્ઞા એને પણ ગમી. છોકરો ખૂબ લાયક છે એવી એને પણ ખાતરી હતી. આથી વસંતલાલની માતાને વધાઈ દેવામાં આવી. વિધવાના ભાગ્યમાં સોનાનો સૂર્ય ઊગ્યો. વિમળા જેવી સુલક્ષણી અને સુશિક્ષિત પુત્રવધૂ એને મળી તે માટે વિધવાની આંખમાંથી ઘણાં વરસે હર્ષાશ્રુ નીકળ્યાં. પરંતુ એની પાસે અલંકાર માટે પૈસા નહોતા. એટલું જ નહિ પણ એ સાડી કરવા જેટલા પણ પૈસા નહોતા. પરંતુ સમજુ મામાએ એને ત્યાં સકુટુંબ જઈ તે માટે કાંઈ પણ ચિંતા ન રાખવાનું એને જણાવ્યું. રજામાં વસંતલાલ માતાને મળવા આવ્યો. આ સમયે જ એના વિવાહ કરી દેવાનો પ્રસ્તાવ થયો. વસંતલાલની આનાકાની સ્વામીજીના આદેશથી દૂર થઈ. વિમળાગૌરી સાથે એના વિવાહ થયા. એનો પિતા એમાં ભાગ લેવા રંગુનથી આવ્યો. બંને પક્ષનું ખર્ચ મામાએ ભોગવ્યું. અત્યંત સાદાઈથી આ વિવાહ થયા હતા. સ્વામીજીના અધ્યક્ષપણા નીચે વૃદ્ધ શાસ્ત્રીજીએ શાસ્ત્રીય રીતે વિવાહ કર્યા.

પ્રકરણ ૭ મું.

યુગલના સંસારની ચડતી

નિચોવી પ્રાણને માતા, વરસાવે જ સ્નેહને.
ભોગના ત્યાગમાં ભોગ જે પામે, ધન્ય એહને !
—રમણલાલ સોની

સાસુ વહુ

વસંતલાલે બીજે વર્ષે એન્જીનીઅરીંગની બીજી પરીક્ષા માનસહિત પસાર કરી. એને એકસો રૂપિયાના પગારે ગુજરાતના એક જીલ્લામાં તળાવ ખોદાતું હતું તેના કામ ઉપર એસિસ્ટેન્ટ એંજીનીઅર તરીકે સરકારે નીમ્યો. માતા, પત્ની અને બ્હેનને સાથે લઈ એ જંગલમાં રહ્યો. અલબત સંસારનો ભાર માતા ઉપર હતો. બાળપત્નીને કેળવવાનો ભાર પણ માતા ઉપર હતો. માતાએ ઘટતું કાર્ય વહુને શીખવાડયું. એને દુઃખે કેળવી હતી. વહુને દીકરીની પેઠે જ એ ઉછેરવા લાગી. એણે પોતે પતિના રાજ્યમાં શ્રીમંતાઈ અને આતિથ્ય માણ્યાં હતાં. એણે હવે ક્યાં કરકસર કરવી, ક્યાં વિવેક વાપરવો, ક્યાં ઉદારતા કરવી તે શીખવ્યું. સાસુએ મોંઘા મૂલ્યની વહુની કદર કરી. એને પોતાના હૈયા સરખી રાખી. સાસુ પોતે ભણ્યાં નહોતાં. એમને ૧૨ વરસો સુધી સખ્ત મજુરીનું તપ આદરવું પડયું હતું. પરંતુ આ જંગલમાં ઘણી ફુરસદ મળતી હતી વહુ મામાને ત્યાંથી સારા પુસ્તકો

લાવો હતી. એ સાસુને ધાર્મિક પુસ્તકો--ગીતા, ભાગવત અને રામાયણ, વાંચી સંભળાવતી હતી. સાસુ વહુને ઘણો સમય મળતો હતો. તેનો સદ્ઉપયોગ વાંચન અને સારી વાતોમાં થતો. સાસુ પોતાની આપવીતી અને અનુભવો વહુ પાસે વર્ણવતાં હતાં.

નણંદ ભોજાઇ

સરલા હવે ૧૬ વરસની થઈ હતી. એના ઘડતર ઉપર કામકાજમાં અને ઉદરનિર્વાહ માટે ઝઝૂમતી માતા પૂરતું ધ્યાન આપી શકી નહોતી. એ છોકરી માત્ર ગુજરાતી ત્રણ ચોપડીઓ શીખી હતી. પછી કન્યાશાળામાંથી અભ્યાસ છોડી દઈ માતાને કુટુંબના ઉદર નિર્વાહ માટે મદદ કરવાની પ્રવૃતિમાં પડી હતી. અભ્યાસ વીસરાઈ ગયો. ભોજાઈ ઉંમરમાં નાની હતી. પોતાની પ્રિય નણંદ સાથે એણે બહેનપણાં બાંધ્યાં. ધીમે ધીમે એને વિદ્યાની રસિક પણ બનાવી. એણે એને ગુજરાતી શીખવવા માંડયું. સરલા પણ વિદ્યારસિક બની. એણે આગળ પ્રગતિ કરવા માંડી. જંગલમાં વિશેષ કામ નહોતું. એટલે ફરસદનો ઉપયોગ નણંદને ભણાવવામાં થવા માંડ્યો. પતિ અને સાસુની સારી સહાનુભૂતિ હતી. એમના વિભાગમાં કામ કરતા મજૂરોની સ્રીઓને અને છોકરીઓને શીખવવા માટે વિમળા અને સરલાએ શાળા ખોલી. બપોરના ત્રણ વાગ્યાથી પાંચ વાગ્યા સુધી શાળા ચાલતી હતી. વસંતલાલ પોતાના પગારમાંથી દર માસે સ્લેટ અને ચોપડીઓ માટે પાંચ રૂપિયા આપતો હતો. બારતેર મજૂરણો અને તેમની છોકરીઓને પ્રારંભિક શિક્ષણ આપવામાં આવતું હતું. ધીમે ધીમે શાળામાં શિક્ષણ લેનારી બાઈઓની સંખ્યા ૨૫ બની ગઈ. મજૂરોએ એક મોટું ઝૂંપડું આ શાળા માટે બનાવી આપ્યું હતું.

માતાની ચિંતા

વસંતલાલ માતાને દેવથી અધિક માન આપતો હતો. માના મહાન ઉપકારો એનું પવિત્ર હૃદય કેમ ભૂલે ? તે હંમેશાં ગણગણતો કે—

શિશુની સેવામાં વિસરી જઈ વૈધવ્ય વસમું,
પ્રયત્ને પુષ્પો શા મૃદુલ ઉરને વજ્ર શું કરી,
અને આઘાતોને હ્રદય મહીં દાટી દમે, તમે,
મુખે તો મોટાં બા ! શશિયર પ્રભા શાં સ્મિત વર્યાં !
બન્યા બાપુન્હોણાં શિશુસમૂહની ઢાલ, લૂછિયાં
ભીનાં નેનો, એની જતનભર કીધી સરભરા,
ખવાડી, પીવાડી, લગન કરી, વ્હેવાર વરતી,
તમે શોકછાયું ઘર ફરીથી કલ્લોલતું કર્યું. (દેવજી મોઢા)

સરલા ૧૬ વરસની મોટી થઈ. જુના જમાનાની આંખોથી જોનાર વિધવાના મનમાં ઘરમાં સોળ વરસની જુવાન જોધ છોકરી કુંવારી બેઠી હોય તો ભારે વિપદ સ્વરૂપ ગણાતું હતું. પુત્ર એને હળવી વાત કરીને ઉડાવી નાંખતો. પરંતુ આધેડ માતાને જુના સંસ્કાર જળોની પેઠે વળગી રહ્યા હતા. માતાના આગ્રહથી વસંતલાલે યોગ્ય પાત્ર માટે ઓળખીતાં, સગાં સંબંધી અને સ્વામીજીને લખ્યું:–'માતાના સોનાના સંસારમાં આટલી લોઢાની મેખ છે માટે સ્વામીજી, રસ્તો કરાવી આપો.'

સરલાનો વિવાહનો પ્રસ્તાવ

સ્વામીજીએ ધીરજ રાખી પરમાત્માની ઇચ્છા ઉપર વાત છોડી. સ્વામીએ આ વિષયમાં પોતાના બહોળા શિષ્યવર્ગ મારફતે તપાસ કરવા માંડી. છેવટે મલબારમાં દુકાનદારી કરનારા એક ગૃહસ્થનો વીશ વરસનો છોકરો સ્વામીજીની નજરમાં આવ્યો. છોકરો ચાલાક, દેખાવડો અને એમની જ્ઞાતિનો હતો. એક પારસીને ત્યાં એંસી રૂપિયા માસિક પગારે નોકરી કરતો હતો. શિક્ષણ તો માત્ર મેટ્રિક સુધી લીધું હતું. પરંતુ છોકરો ચાલાક અને નમ્રતાવાળો હતો. પરંતુ એના અસલના જમાનાના વિચારવાળા માતપિતા બે હજાર રૂપિયાના દાગીના માંગતા હતા. વસંતલાલે માતાને સ્વામીજીનો કાગળ વાંચી

સંભળાવ્યો. માતા એ કુટુંબની દૂરની સંબંધી હતી, એટલે એના કુલીનપણા માટે એણે ખાત્રી આપી. પરંતુ બે હજાર રૂપિયાના દાગીના ક્યાંથી કાઢવા? ઘરમાં જે પગાર આવતો તે વપરાઈ જતો હતો. માત્ર માસિક દશ રૂપિયા વિમલા બચાવીને જુદા રાખતી હતી, તેથી બે હજાર રૂપિયા ક્યાંથી ભેગાં થાય? એમની હજી શાખ પણ બંધાઈ નહોતી એટલે આવડી રકમ કોણ આપે? માતાની આંખમાંથી બોરબોર જેવડાં આંસુ પડવા લાગ્યાં. પુત્રનું હૃદય તીરથી જાણે વિંધાવા લાગ્યું.

વિમળાનો આત્મભોગ

આઠ દશ દિવસ વિમાસણમાં પસાર થઈ ગયા. એટલામાં વિમળાના નામે એના મામાનો પત્ર આવ્યો. વિમળાએ આ પત્ર પતિના હાથમાં મૂક્યો. એણે એ વાંચીને માતા સમક્ષ વાંચી સંભળાવ્યો. સરલાના વિવાહના પ્રસ્તાવના ખબર વિમળાએ મામાને આપ્યા હતા, અને મામાએ પોતાને કહેલા બે હજાર રૂપિયાના પલ્લાના દાગીના સરલા બ્હેનને કરવા એણે પોતાની દૃઢ ઇચ્છા જાહેર કરી, મામાની સંમતિ માંગી હતી. મામાએ આ પત્ર સ્વામીજીને વંચાવ્યો હતો. સ્વામીજીના અનુમોદનથી એમણે વિમળાને સંમતિ લખી હતી. નીચે સ્વામીજીએ धन्य है बेटी એટલા શબ્દો પોતાના આશીર્વાદ સાથે લખ્યા હતા. સાસુ વહુનું અમીર મન જોઈ વિસ્મય પામી ગઈ. તે બોલી! 'વહુ બેટા, તમારૂં માવિત્રનું પલ્લું અમારાથી કેમ લેવાય?'

'માજી! શા માટે ન લેવાય? હું કાંઈ તમારી નથી? હું સરલા બ્હેનના સુખ કરતાં સોના રૂપાની કદર કરૂં? સોનું રૂપું પહેરી હું મારા શરીરને શણગારી બીજાની પાસેથી વાહવાહ બોલાવું તે કરતાં આ આત્મસંતોષ હજાર ઘણો શ્રેષ્ઠ છે. મારો ધર્મ મને બજાવવાની તક આપો એ જ મારી નમ્ર વિનંતિ છે. જેમાં રૂપગુણની ખામી હોય તેને વળી ઘરેણાંનો મોહ હોય. મારે તો તમારાં જેવાં માતુશ્રી

એકાં છે પછી આ ઘરેણાંની શી વિશાત! મારી પોતાની ઇચ્છાથી આ દાગીના આપું છું. માટે ખુશીથી સ્વીકારો. આ કુટુંબ મારૂં જ છે. એને માટે હું મારો ધર્મ ન બજાવું તો કોણ બજાવશે?'

સરલાનો વિવાહ

સરલાને દેશમાં લઈ જઈ આનંદલાલ સાથે પરણાવી દીધી. વિમળાના અલંકારો એને પહેરાવી દીધા. સરલાને તેડી એના સાસરાં મલબાર ચાલ્યાં ગયાં. વિમળાને બે વરસ પછી એક પુત્રી જન્મી. દાદીમા માંદલી પૌત્રીને પોતાના ખોળાથી દૂર કરતાં નહોતાં. આ પછી બીજા ત્રણ વરસે મધુકર આવ્યો. ડોસી પૌત્રને ખોળામાં બેસાડી, રમાડી, કૃતકૃત્ય થઈ પોતાના વડીલોને ભેટવા વિદાય લઈ ગયાં. દુઃખી વિધવાએ પંદર વરસ સુખનાં ભોગવી વચ્ચમાં બાર વરસ અતિ કષ્ટમાં ગાળ્યાં હતાં. પછી પાછલાં દશ વરસ અતિ સુખનાં ગાળી દિકરા અને વહુના ખોળે સૂઈ વિદાયગીરી લીધી હતી. એમના અંતરાત્મા તૃપ્ત થયો હતો.

પ્રકરણ ૮ મું

સુખી ગૃહસ્થાશ્રમનું અર્થતંત્ર

કક્કાનાં પદ સેળભેળ કરવાથી થાય કદી કાવ્ય ?
—રમણલાલ સોની

વસંતલાલની ઉન્નતિ

વસંતલાલની ઉન્નતિ ધીમે ધીમે થઈ હતી. એનો પગાર ૧૦૦ રૂપિયાની સરકારી નોકરીમાં શરૂ થયો હતો. ત્યાં નિયમ મુજબ દર વરસે દશ દશ રૂપિયાનો વધારો મળતો હતો. માતા જીવતાં હતાં ત્યારે ૭૫ રૂપિયા એ માતાના હાથમાં મૂકતો હતો. દશ રૂપિયા દર માસે બચાવી સેવિંગ્ઝ બેંકમાં જમે મૂકતો હતો. આ નાણાં પ્રસંગે કામ લાગે સમજી અણીના સમયે વાપરવાના હતા. બાકીના પંદર રૂપિયા વસંતલાલ ગરીબ છોકરાઓને ફીના અને પુસ્તકો લાવી આપવા માટે મદદ તરીકે વાપરતો હતો. ધીમે ધીમે એનો પગાર વધતો ગયો તેમ તેમ એનો ખર્ચ પણ વધતો ગયો. છતાં ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરવાનો એનો ક્રમ પણ વિકાસ પામતો ગયો. એનું ઘરખરચ કરકસરથી ચાલતું હતું. દશ વરસની નોકરી એને ઘણે સ્થળે બદલી પર જવું પડયું. પગાર પણ બસો રૂપિયા માસિક થયો હતો. સારી રીતે રહેવું, અભ્યાસ, ગૃહસેવા અને પરોપકારમાં જીવન ગાળવું આ એમનો આશય હતો.

પત્નીનું શરીર

વસંતલાલ પોતાની પત્નીને વારંવાર યોગ્ય સૂચનાઓ આપતા હતા. એમની પત્ની પણ સંસ્કારી પતિના શબ્દો ઝીલી લેતી હતી. આ પ્રમાણે પરસ્પર સહકારથી એમની ગૃહવ્યવસ્થાનું ગાડું બરાબર પ્રવાસ કરતું હતું. વિમળાગૌરી હવે આધેડ વયનાં સન્નારી હતાં. એમને બે પુત્રીઓ અને બે પુત્રો હતા. સ્વાસ્થ્યના કાયદા પ્રમાણે ચાલવાથી, સાદા અને નિયમિત ભોજનથી, પ્રસન્ન વ્યવહારથી, અને ગૃહકાર્ય જાતે કરવાથી એણે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે જાળવ્યું હતું. એની ઉપર ૩૫ વરસની છતાં એ માત્ર ૨૫ વરસની યુવતી જેવાં લાગતાં હતાં. એનું શરીર બીજી આધેડ હિંદુ સ્ત્રીઓની પેઠે નબળું પડયું નહોતું. તેમ ઉદ્યોગ અને કસરતથી શારીરિક સૌંદર્ય અને ઘાટ જાળવી શકાયાં હતાં. વિમળાગૌરી શરીરે સ્થુલ નહોતાં, તેમ પાતળા સુકલકડી પણ નહોતાં. ચામડી ઘઉંવર્ણી હતી. વાળ કાળા સુંવાળા, ચળકતા, ઝીણા અને ઢીંચણ સુધી પહોંચે એવા હતા. કપાળ મોટું હતું. આંખો ચળકતી, ચંચળ અને ચકોર હતી. સ્વર મીઠો, મધુર અને કોમળ હતો. એ મધુર સ્વરે કોમળ ભાવે ગાઈ શકતી હતી. એની મુખમુદ્રા સૌમ્ય અને પ્રસન્ન મનોહર હતી. એના મુખમાંથી ફુલડાં ઝરતાં હતાં. કામથી તે કંટાળતી નહિ. નિરાશાથી કામ ક્યારે પડતું મૂકતી નહિ. નિષ્ફળતાઓ એને હરાવી શકતી નહિ. કામ સિવાય કુથલી કરવી એને પસંદ નહોતી. એનામાં સહનશીલતા અને સુશીલતા સેવાભાવથી દીપી નીકળતાં હતાં. નાના બાળકની પેઠે એ ઉત્સાહ અને એક ચિત્તથી કામ કરી શકતી નથી. તે ક્રોધ કરતી નહિ. પરંતુ એની આંખોનો મીઠો ઠપકો કોઈ સહન કરી શકતું નહિ. તે કુટુંબ વત્સલ અને સંતોષી હતી. એનું હૃદય ઉદાત્ત અને વિશાળ હતું. આથી જ એ સુખ, આનંદ અને પ્રસન્નતા મેળવી શકી હતી. વિમળાગૌરીને પતિનો સહવાસ સ્વભાવના વિકાસમાં અત્યંત ઉપકારક બન્યો હતો. એ શેરડી જેવી હતી. જેમ દબાય તેમ માધુર્ય

ભરેલો રસ બહાર નીકળવા માંડતો હતો. પતિ સાથે એની વિચાર અને કર્તવ્યની એકતા હતી. પતિની એ સહચારિણી બની એને દરેક કાર્યમાં સહકાર આપી એણે સંસારને સ્વર્ગ બનાવી મૂક્યું હતું.

પતિનો સંસ્કારી સહવાસ

પતિ બહુશ્રુત અને વિશાળ વાંચનાર હતો. જ્યારે સમુદ્ર કિનારે કે સૃષ્ટિ સૌંદર્ય માણવા તેઓ ફરવા નીકળતાં ત્યારે રાજકીય, સાંસારિક, ધાર્મિક, વ્યાવહારિક અને વૈજ્ઞાનિક વિષયો ઉપર ચર્ચા ચાલતી હતી. જંગલમાં એંજીનીઅરીંગના ધંધાને અંગે ઘણાં વર્ષો સુધી નોકરી કરેલી હતી તેથી યુવતીને પુષ્કળ સમય મળતો હતો. તરૂણી અનેક સૂચક પ્રશ્નો પૂછતી. ઉત્સાહી પતિ જીજ્ઞાસુ પત્નીના પ્રશ્નોને વધાવી સર્વે ઉપર ચર્ચા રૂપે વ્યાખ્યાન કરી પ્રશ્નોનું વિશાળ ભાવે નિરાકરણ કરતો હતો. શંકાઓનું સમાધાન પોતે ન કરતાં એની આસપાસની ભૂમિકાઓ વિશદ કરી તે પોતે જ પોતાનું સમાધાન કરી લે એવી તે ગોઠવણ કરતો હતો. કયારે કયારે પત્ની ઝીણવટમાં ઉતરી પોતાની બુદ્ધિના ચમકારાથી પતિને વિસ્મયમાં મૂકીને એના સિદ્ધાન્તોમાં પરિવર્તન કરાવતી હતી. આમાં હૃદયની શુદ્ધતા અને સુક્ષ્મ વિચારશક્તિ કેળવાતાં. ચાલુ દશ વરસના ભ્રમણમાં પત્નીને પતિ તરફથી શિક્ષણ મલ્યું. પતિ પોતે પણ આ ચર્ચાઓથી ઘણું શીખ્યો. એના વિદ્યારૂપી લોચનનું તેજ વિકસ્યું. પતિ પત્નીનું વિચારમાં, સંસ્કૃતિમાં, વિદ્યામાં અને કર્તવ્યમાં અદ્‌ભુત તાદાત્મ્ય થયું. બંનેને સાત્વિક આનંદની પરિસીમાની ચાવી મળી ગઈ.

પત્નીની ફરજના સિદ્ધાન્તો

*વિમળાગૌરીએ પતિના સહવાસ, શિક્ષણ અને પોતાના સ્વાનુભવથી કર્તવ્ય માટેના થોડા સિદ્ધાન્તો મનમાં ઘડી રાખ્યા હતા.

---

* સરસ્વતીચંદ્ર ૨-ફેરફાર સાથે

એ કર્તવ્યો નીચે મુજબ હતાં — છોકરાંને ઉછેરવાં. કુટુંબના વડીલોનું કામ અને સેવા સાચા હૃદયથી કરવાં. નોકરોને કુટુંબીવત ગણી એમના ઉપર સત્તા જમાવવી. ઘરનું કામકાજ સ્વચ્છતા અને સુઘડતાથી કરવું. ઘરના સામાનની હમેશાં સંભાળ રાખી ધૂળ, કચરો અને કાથાકુથી સ્વચ્છ કરવા. બહારથી આવેલા અતિથિઓનું સુંદર આતિથ્ય કરવું. ઘરનાં પ્રતિષ્ઠા, માન, મોભા અને આબરૂનો વિકાસ કરવો. કુટુંબીઓ બીમાર થતાં પોતે નર્સ બની જવું. બાળકોને સંયમી અને સદાચારી બનાવવાં. ફુરસદને અભ્યાસમય બનાવવી. પરમાત્માની શુદ્ધ ચિત્તે ભક્તિ કરવી. વગેરે એના સ્ત્રીકાર્ય માર્ગો હતા. આની સાથે ક્રોધી સગાં સબંધીનાં વચનોને હાસ્યથી વધાવી લેવાં, ગૃહમાં જેને પોતાના કરી માન્યા હોય તેમના જુલમ અને અપમાન ખમતાં ગમ ખાઈ જવી. પોતાના દુઃખ તરફ દુર્લક્ષ્ય રાખવું. મન અને હૃદય ઉદાર રાખવાં. પતિની આવક પ્રમાણે ઘર ખરચ રાખવું. કરકસર કરીને પણ પરોપકારમાં પેદાશના ધનનો ભાગ ખર્ચવો. દુઃખથી વિચલિત થવું નહિ. સુખથી ફુલાઈ જવું નહિ આ સર્વ સિદ્ધાન્તો પરોપદેશે પાંડિત્ય માટે નહિ, પણ જીવનમાં આચરવા માટે એણે સ્વભાવસિદ્ધ બનાવ્યા હતા. क्षमा लज्जेव योषिताम् ક્ષમા અને લજ્જા વડે સ્ત્રી શોભે છે.

ઘરખરચ

વસંતલાલ છેલ્લાં પાંચ વરસ થયાં એક અંગ્રેજી પેઢીમાં નોકરી કરતા હતા. એમને હમણાં માસિક ચારસો રૂપિયા પગાર અને એકસો રૂપિયા એલાવન્સના મળતા હતા. આગળ બચાવેલા પૈસામાંથી એણે ચાર વરસો થયાં પંદર હજાર રૂપિયા ખર્ચીને બંગલો બનાવ્યો હતો. હમણાં છવ્વાચાર વરસો થયાં બચાવેલા પૈસામાંથી એને માસિક પચાસ રૂપિયા વ્યાજના મળતા હતા. આમ સાડા પાંચસો રૂપિયા એને માસિક પેદાશ હતી. તે સર્વ રૂપિયા દરમાસે પતિ પોતાની પત્નીના હાથમાં

મુક્તો હતો. પત્નીના હાથમાં નાણા અને ઘરનો કારભાર હતો. પતિ એ સર્વે પત્નીની મર્યાદાનું કામ ગણતો હતો. પત્નીના સ્વેચ્છા પ્રમાણે ખર્ચ કરવાની સત્તા તેને હતી, પરંતુ સમજુ પત્ની પતિની સારી સલાહને સન્માનતી હતી, પતિ સાથે હૃદયની એકતા સાંધીને પોતાના માટે એણે ઉત્તમ સલાહકાર મેળવ્યો હતો. પતિ પણ તટસ્થ ભાવથી, નિરપેક્ષપણાથી પત્નીની કુલ સત્તા સ્વીકારી સલાહ આપતો હતો. પત્ની ખુશીથી આ પ્રમાણે વર્તતી હતી.

પત્નીની આર્થિક ફરજો

આર્થિક સ્વતંત્રતા પત્નીને વરી હતી. તે સાથે એની ફરજો પણ એણે સ્વીકારી હતી. દર માસનું બજેટ પોતે તૈયાર કરી પતિ અને બાળકોને અગાઉથી એટલે માસની શરૂઆતમાં એ વાંચી સંભળાવતી. સૌની જરૂરિયાતો સંબંધી સાંજના ફુવારા પાસે ચાહ પીતાં, દર માસની પહેલી તારીખે ચર્ચા થતી. વિમળાગૌરી ચર્ચા સાંભળી બજેટના આંકડામાં યોગ્ય ફેરફાર કરતી. એ સમયે ગયા માસમાં થયેલો ખર્ચ પણ વિમળાગૌરી કુટુંબ સમક્ષ વાંચી સંભળાવતાં હતાં. તેના ઉપર પણ ચર્ચાની છૂટ હતી. કયો ખર્ચ વધારે પડતો થયો હતો, તે વિમળાગૌરી ચર્ચાને અંતે નક્કી કરતી હતી. માસની વચમાં કોઈ વધારાનો ઓચિંતો જરૂરનો ખર્ચો આવી પડતો તો તેની પણ ચર્ચા થતી અને એ ખર્ચ રિઝર્વ ફંડમાંથી નીકળતો હતો. વિમળાગૌરી રાત્રે દરરોજ ખર્ચ અને તેના ઉપર સંક્ષિપ્ત વિચારો લખીને જ સૂવા જતાં. પતિએ એને નામાની પદ્ધતિ શીખવી હતી. એણે નાની ખાતાવહી પણ રાખી હતી. ઘરતંત્રની સંપૂર્ણ સત્તા એની મૂઠીમાં હતી.

એની આર્થિક પદ્ધતિ

આખા કુટુંબ માટે દરેક વસ્તુની કેટલી અને કેવી જાતની દરકાર પડતી હતી તે દર માસની આખરે અનુભવથી વિમળાગૌરી નક્કી કરતાં હતાં. આટલું અને આવી જાતનું કાપડ જોઈશે, આવી

અને આટલી જાતનાં અનાજે જોઈશે, આટલું ઘી, તેલ, ખાંડ, સાકર, ગોળ, મસાલા જોઈશે, ચાદરો, ઓઢવાનાં, બુટો, ચંપલો, માથામાં નાંખવાના તેલના મસાલા, સાબુના મસાલા, વાસણો, ફરનીચર, છોકરાઓની ચોપડીઓ, છત્રીઓ, વાંચન માટેનાં પુસ્તકો, વર્તમાનપત્રો અને માસિકોનું લવાજમ આ સર્વેનો આવતા માસનો અંદાજ નીકળે છે. એ અંદાજ પ્રમાણે કાપડીઆ, ગાંધી, અનાજના કણીઆ અને બીજી દુકાનોવાળાઓને મહિનાની પહેલી તારીખે ચોઠીઓ પહોંચી જતી હતી. બીજી તારીખે આંકડાઓ સહિત ચીજો ઘરે પહોંચતી હતી. ત્રીજી તારીખે રાત્રિના આ બધા આંકડા ચીજોની સાથે સરખાવી ભાવ પાડ તોલની ચોકસી કરી વિમળાગૌરી નાણુંનાં પડીકાં બાંધી ગોઠવી મુકતાં. તા. પાંચમીએ દરેક વેપારીનો માણસ આવીઆ નાણું લઈ જતો હતો. બધા ભાવ પાડની ચોકસી વિમળાગૌરી કરતાં હતાં. વર્ષોના અભ્યાસથી એમને દરેક વસ્તુ સંબંધી હકીકતની ખબર હતી.

માલની પરીક્ષા

દરેક વસ્તુ નોકર એમની હાજરીમાં ખોલી બતાવતો હતો. જાતે નમૂના જોઈ એની ઉત્તમતાની તેઓ પરિક્ષા કરતાં હતાં. હલકો માલ હોય તો નોકર મારફતે પાછો મોકલી સારો માલ મંગાવતાં હતાં. વજન પણ અનુમાને જોઈ લેતાં. કામની ચીવટ હોવાથી બહુ જ અનુભવ મેળવી તપાસી વિચારી કામ કરવાની ટેવ હતી. ધીરજથી જરા પણ ઉતાવળ વગર અનુક્રમે એક પછી એક કામ થતું હતું. માલ પાસ કરી બધો ભંડારમાં મુકાતો. ભંડારમાં એકતરફ ઊંચા ઘોડા ઉપર બરણીઓ ગોઠવી હતી. એ બરણીઓમાં ઘી, તેલ, ખાંડ, ગોળ તથા સાકરનો સંગ્રહ રહેતો. એ બરણીઓ ઉપર નામોની ચીઠીઓ મોટા અક્ષરની ચોડેલી હતી. તેની બાજુમાં અથાણાની દશ બરણીઓ સ્વચ્છ નામ સાથે ગોઠવેલી હતી. સૌ નિયત કરેલા સ્થાને જ રહેતું. જરાએ અવ્યવસ્થા નહોતી. બરણીઓની છાજલી નીચે ટીનના

પતરાની મોટી ગોળ પેટીઓમાં ચોખા, દાળ, ઘઉં, બાજરો, કઠોળ વગેરેની ભરતી કરેલી હતી. જેમાં જીવ પડે એવા અનાજમાં લીમડો અને વઘારણીની કોથળી રાખવામાં આવતી હતી. સામે મોટી છાજલી ઉપર વધારાનાં વાસણો ગોઠવીને મૂકી દીધાં હતાં. એક તરફ જ્યાં પવન આવતો ત્યાં ગાદલાં રાખવાનો ઘોડો હતો. ભંડાર પણ ખૂબ સ્વચ્છ હતો. એક તરફ મસાલાના ડબા અને મેવાના ડબા રહેતા.

ભંડાર બહારની ચાલ

ભંડાર બહારની ચાલમાં એક મોટો કબાટ પડ્યો હતો. તેમાં વધારાનાં વસ્ત્રો ત્રણ ખાનાંમાં સંઘરવામાં આવ્યાં હતાં. ચોથા ખાનામાં ગાદલાં અને તકીઆની વધારાની ખોળો ધોબીને ત્યાં ધોવરાવીને રાખી મુકી હતી. પાંચમા ખાનામાં ગાલીચા, શેત્રંજીઓ વધારાની હતી. છઠ્ઠામાં વધારાના બ્રશો, ઝાડુઓ મૂક્યાં હતાં. તેની બાજુમાં એક નાનો ઘોડો હતો. તેમાં સૌના બુટ અને ચંપલ રહેતા હતા. તેમાં સૌનાં નામ લીલા રંગે લખેલાં હતાં. તે જ સ્થળે એના નીચેના ખાનામાં બૂટ સાફ કરવાના બ્રશ, બુટપૉલીસ વગેરે હતું. સૌ પોતાના બુટોને જાતે પૉલીસ કરતું હતું. ખૂણામાં એક નાના કબાટમાં સૌના નામથી ખાના રાખવામાં આવ્યા હતા. તેમાં ધોબીને દેવાનાં કપડાંનો સંગ્રહ હતો. મહિનામાં ચાર વખત ધોબી ધોવાનાં વસ્ત્રો લઈ જતો હતો. બધા ખંડો દરરોજ બ્રશ અને ઝાડુથી સાફ થતા હતા. પાથરેલા ગાલીચા અને શેત્રંજીઓ દરરોજ બ્રશથી સાફ થતાં હતાં. આઠ આઠ દિવસે એને આંગણામાં લઈ જઈ તડકામાં નાંખી ધૂળ ખંખેરી નંખાતી હતી. આ સર્વે ખંડો તે દિવસે ફીનાઈલના પાણીથી ધોવાતા હતા. ખૂણા ખાંચરામાં પણ ઝાડુથી સફાઈ થતી હતી.

રસોડું

રસોડું મોટું હતું. તેમાં ભીંતના કબાટમાં પચીસ નાની નાની

શીશીઓમાં મસાલા, સૂકો મેવો, ચાહ, કૉફી, કોકોઆ, સાકર, મીઠું, વગેરે રહેતું હતું. બીજી તરફ તારની ખીલીવાળાં બે શીકાંઓમાં ફળફુલો અને શાકભાજી રહેતી હતી. એક નાની અલમારીમાં દહીં, દુધ, છાસ મુકાતાં હતાં. એનાં બારણાં ઝીણાં તારનાં હતાં. એટલે માખી, મચ્છર પ્રવેશ કરી શકે તેમ નહોતું. રસોડામાં પ્રકાશ સંપૂર્ણ આવતો હતો. એક તરફ પવન આવે એવે સ્થળે બે માટીના ચૂલા હતા. તેની બાજુમાં ખૂણામાં ભંડારીયું કરી તેમાં કોલસા રાખવાની જગ્યા કરી હતી. ચૂલાની બાજુમાં જરા ઊંચે પણ હાથ પહોંચે એટલે કડછી, તાવીથો, ઝારો, મોટો ચમચો, શાણસી, ચીપીઓ, ભીંતમાં એના રાખવાના સ્થાનમાં ગોઠવાયેલાં હતાં. રસોડાને ખૂણે નળ હતો. તેમાં રસોઈ કરનાર હાથ ધોઈ તથા વાસણ વીછળી શકતો હતો. બહારના જમવાના હોલમાં એક તરફ મોટા પાટલાનો ઢગલો હતો. બીજી તરફ મોટા કબાટમાં રોજ વાપરવા જમવાનાં વાસણો ગોઠવીને મૂકયાં હતાં. નીચલા ખંડમાં ચાહ માટે પ્યાલા રકાબી ગોઠવ્યાં હતાં. તેના નીચલા ખંડમાં જમીને મોં ધોઈ હાથ લોવાના ટુવાલોની ઘડી હતી. તેના નીચેના ભાગમાં કાચના ગ્લાસ પાણી પીવા માટેના ગોઠવ્યા હતા. વચલા બંધખાનામાં વાસણ માંજવાની આંબલી, સોડા તથા અગરબત્તી રહેતાં હતાં. કબાટથી દૂર મોઢાં ધોવા માટે બેઝીન સાથેનો નળ હતો. તેની બાજુમાં પાણી માટે કુંજાઓ, ઉપર નીલું કપડું ઢાંકી રાખીને રાખ્યા હતા. પાણી દરરોજ ગરમ કરી ઠારીને ગાળીને જ પીવાનું હતું. દરેક વસ્તુ ઉપર ગૃહિણીની સુઘડ દૃષ્ટિ ફરી જતી હતી.

પાયખાનું નાયણી

બંગલામાં બે પાયખાનાં અને બે નાયણીઓ હતી. પાયખાનામાં ડ્રેનેજ હતી. ઉપર ટાંકી હતી. પાયખાનામાં મેતરને આવવાનો

દરવાજે રાખેલ હતો. પાયખાનું દરરોજ ફિનાઇલના પાણીથી ધોવામાં આવતું હતું. અંદર કરોળિઆનાં જાળાં ન બાઝે તેની ખાસ સંભાળ રખાતી હતી. દરરોજ પાયખાનું સાફ કરવાનો રિવાજ હતો. છોકરાઓને નાનપણથી જ પાયખાનામાં કેવી રીતે બેસવું તે શીખવાડવામાં આવ્યું હતું. પાયખાનામાં જનાર પગમાં ખાસ પાયખાનાની સપાટો પહેરીને જતો હતો. હાથ પગ બરાબર ધોઈ લુછવાનો રિવાજ સૌનો હતો. પાયખાનાની છાજલી ઉપર ફિનાઇલનો ડબો, ઝાડુ પડયાં હતાં. નાયણી પણ બે હતી. દરેકમાં નળ અને ફુવારો હતાં. ઉપર કપડાં રાખવાની ખીંટીઓ હતી. પાણી વહી જાય તેવી સુંદર સગવડ હતી. મોટી નાયણીમાં પાણી ગરમ કરવાનો સંચો હતો. એક તરફ ચાર બાલદીઓ રાખવાના ખીલા હતા. નળ પાસે સાબુ રાખવાનો ઘોડો હતો. એક મોટું ટબ હતું, તેમાં કટિસ્નાન થઈ શકતું હતું. બગીચાને ખૂણે માળીની અને નોકરની ઓરડીઓ હતી.

પ્રકરણ ૯ મું

ઘરનું બજેટ

ગૃહિણી ઘરની રાણી, પ્રધાન ઘરની ય તે,
ઘરમાં પ્રાણ એ પૂરે, હવા ગૃહતણી ય તે!
—રમણલાલ સોની

બજેટની જરૂર

દરેક ગૃહિણીએ પોતાના ઘરના ખર્ચનું બજેટ કરવું જરૂરનું છે. પોતાની પેદાશ પ્રમાણે ખર્ચ કરવાની જોગવાઈ દરેક સમજી સ્ત્રીએ રાખવી જ જોઈએ. તેમ થોડો ઘણો બચાવ પણ વૃદ્ધાવસ્થા માટે કરવો જોઈએ. જો કે વિશેષ નાણાંનો સંગ્રહ દુઃખરૂપ થઈ પડે છે, છતાં વાજબી સંગ્રહ વૃદ્ધાવસ્થા અને આસ્માની સુલતાનીમાં કામ લાગે છે. કીડીઓ ચોમાસા માટે શિયાળામાં દાણો સંગ્રહ કરી રાખે છે, તેવી રીતે આપણે પણ ભવિષ્ય માટે પેરવી કરવી ઘટે છે. વિમળાગૌરીના પતિને ૧૦૦ રૂપિયા પગાર હતો ત્યારે પણ તે બજેટ બનાવી પોતાની પાસે કપડું હોય તેટલા પ્રમાણમાં વેતરાવતી હતી. ત્યારે પણ કરકસર અને દુરઅંદેશીથી ઘરખરચ નીભાવતી હતી. પોતાને અને પતિને સાદો પણ પૌષ્ટિક અને સાત્વિક ખોરાક મળે. સાદાં, સારી રીતે શીવેલાં બંધબેસ્તાં વસ્ત્રો મળે, રહેવાને હવા ઉજાસવાળું ઘર મળે, એ દેખરેખ એણે પહેલેથી જ રાખી

હતી. તે સિવાય પરમાર્થ પણ યોગ્યતા પ્રમાણે થઈ શકે તેવી પણ ગણતરી રાખી હતી. જેમ પેદાશ વધતી ચાલી, તેમ બજેટનો પણ સાર્વત્રિક વિકાસ થતો ગયો. જેમ વધારે અનુભવ મળતો જાય છે તેમ પોતાની જરૂરિઆતોની સાચી સમજણ આવવાથી દરેક વસ્તુ ઉપર અંકુશ લાવી શકાય છે.

બજેટ

વસંતલાલની માસિક રૂ ૫૫૦ની પેદાશ હતી. ખર્ચ પણ પેદાશ પ્રમાણે રહેતો હતો. એ સર્વે નાણાં વિમળાગૌરીના સ્વતંત્ર વહીવટ નીચે મુકાતાં હતાં. વિમળાગૌરી પ્રથમ વાર્ષિક બજેટ બનાવતાં હતાં, પછી દર માસનું બતાવતાં હતાં. એમનું વાર્ષિક બજેટ આ રહ્યું:—

૩૦૦) ઘરમાં ખોરાક માટે ચોખા, દાળ, ઘઉં, મગ, બાજરો વિગેરે અનાજ

૩૦૦) દુધ માટે ઘરમાં ગાય રાખી, તેનું ખર્ચ

૩૦૦) ઘી, તેલ, માખણ વિગેરે માટે

૧૦૦) ખાંડ, સાકર, ગોળ વિગેરે મિષ્ટ પદાર્થો

૫૦૦) વસ્ત્રો તથા તેની શીલાઈ. કુટુંબમાં ભયંકર સૂક્ષ્મ વસ્ત્રો પહેરવાનો ચળ નહોતો, પરંતુ ઋતુ અનુસાર સૌ સાદાં પણ મજબુત અને સારાં શીવાયેલ વસ્ત્રો પહેરતા હતા.

૫૦) બુટ, ચંપલો, છત્રીઓ વિગેરે

૧૫૦) કોલસા, લાકડાં, વાદળી, સાબુન

૧૦૦) મરી મસાલો, ચાહ, કોફી વિગેરે

૨૦૦) બાળકોની સ્કુલ ફી, પુસ્તકો, કોપી, કાગળ, પેન્સીલો, પેનો વિગેરે

૧૫૦) માસિકો દૈનિકો અને ગ્રંથો

૧૦૦) મ્યુનિસિપાલિટીનો બંગલા તથા પાણીના કરો

૩૦૦) નોકર તથા માળીનો પગાર

૫૦) ફરનીચર ઉપર પાલીસનો ખર્ચો
૭૫) વિજળીના બીલનો ખર્ચો
૨૫) તાર, ટપાલ, કાગળો, શાહીનો ખર્ચો
૧૫૦) શાકભાજી, ફ્રુટ, લીલો મેવો વિગેરે પરચુરણ
૧૦૦) નવું ફરનીચર, શેત્રંજી, ગાલીચા, ગાદલાં વિગેરે લેવાં
૭૫) ગાડીભાડુ, ટ્રામભાડુ
૫૦) બંગાળાનું રીપેર કામ, ચુનાથી ધોળવું વિગેરે
૫૦) સોનેમાનો વાર્ષિક ખર્ચો
૧૦૦) ડૉક્ટરનું વાર્ષિક બીલ
૫૦) ઘરમાં દવાઓ રાખવાનો ખર્ચો
૧૦૦) બાળકો માટે રમત ગમતનાં સાધનો અને કલબોની ફી
૧૦૦) મધુરીનો સંગીત અને ચિત્ર કળાનો ખર્ચો
૨૦૦) ૧૦૦) ઈન્કમટેક્ષનો ખર્ચો સરકારને ભરવાનો
૧૦૦) કન્ટીન્જેન્સી
૧૦૦) પરચુરણ ખર્ચો
૨૦૦) અકસ્માત જરૂર પડે તેવા ખર્ચાના

૪૦૭૫ કુલ

૧૩૦૦) ધાર્મિક ફરજ અને કર્તવ્ય રૂપી મદદના.

૩૦૦) પાંચ વિધવાઓને દરેકને દર માસે પાંચ રૂપિયા લેખે મદદ
૨૦૦) પચીશ વિદ્યાર્થીઓને જોઈતાં પુસ્તકો અપાવવાના
૪૦૦) ૫ વિદ્યાર્થીઓને માસિક ૭ રૂપિઆ લેખેની સ્કૉલરશીપો
૧૦૦) ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને અર્ધો ફી પડતી હોય તેની મદદના
૨૦૦) હૃદય કહે તેવા સન્માર્ગે ખર્ચવા
૧૦૦) સ્વામીજીની આશ્રમપ્રવૃતિઓમાં

૧૩૦૦)

૨૦૦) દેશમાં એક સ્કુલ ચાલતી હતી તેના ફંડમાં મદદ
૧૦૦) ૧૦૦) વનિતા વિશ્રામની પ્રવૃત્તિઓમાં
૭૨૫) વૃદ્ધાવસ્થાના ફંડ માટે અનામત રાખવાના

૬૪૦૦) કુલ પેદાશ

આ રીતે પતિ પત્નીનું બજેટ ઘડાતું હતું. માસિક બજેટ એના પેટામાં થતું હતું. પતિ પત્ની અને બાળકોને કોઈ જાતનું વ્યસન નહોતું. કોઈને ખોટી પંચાતમાં પડવાની ટેવ નહોતી. આદર્શ સંસાર આનું નામ.

સ્વદેશી

આખું કુટુંબ સ્વદેશીની ભાવનાનું ભક્ત હતું. બનતા સુધી સૌ ચરખા ઉપર કાંતતા હતા. ઘરમાં એક શાળ હતી, તેના ઉપર વિમળાગૌરી અને બાળકો ટુવાલો વિગેરે વણતા હતા. એ સર્વે ખાદી પહેરતા હતા. નોકરીને અંગે વસંતલાલને અંગ્રેજી પહેરવેશ પહેરવો પડતો હતો. પરંતુ તે ખાદી તો રંગાવેલો પહેરવેશ હતો. વિમળાગૌરી પોતે પણ ખાદીની સાડીઓ વાપરતી હતી. બાળકો પણ ખાદીમાં માન્યતા ધરાવતા હતા. એમનાં ઘરમાં સર્વે વસ્તુઓ ફરનીચર શુદ્ધાં સ્વદેશી હતું. એઓની સૌની દૃઢ માન્યતા હતી કે સ્વદેશીમાં જ હિંદને આર્થિક સ્વતંત્રતા મળશે. જ્યાં દેશનાં લાખો કરોડો બેકાર મનુષ્યોને નીભાવવાનો સવાલ હતો ત્યાં સ્વદેશીથી જ એમને રોજી મળે તેમ હતું. પરદેશી માલ સસ્તો છતાં દેશને નિરૂદ્યમી કરે અને બેકારીમાં ઉતારે એમ છે. માટે દરેક હિંદીની પવિત્ર ફરજ સ્વદેશી માલ લેવામાં છે. પરદેશીઓ થોડો વખત નુકશાન ખાઈ પોતાના દેશનો માલ હિંદનાં બજારોમાં દાખલ કરીને આપણા ઉદ્યોગોનો નાશ કરશે. પણ એકવાર આપણા ઉદ્યોગો નાશ પામ્યા એટલે આપણી બજારોમાં તેમનો માલ અતિ મોંઘો વેચશે, માટે સ્વદેશી વગર

હિંદની સિદ્ધિ નથી. આપણી પવિત્ર ફરજ આપણા માટેના ઉપયોગની દરેક વસ્તુ સ્વદેશી બનાવટની વાપરવાની છે. વસંતલાલનું આખું કુટુંબ સ્વદેશી વાપરતું હતું.

ઘરની સાફાઈ

વસંતલાલનું કુટુંબ અંગ્રેજી ભણેલું સાક્ષર કુટુંબ હતું. એના સંસ્કારો અને વાચન પાશ્ચાત્ય સાહિત્યમાંથી ઘણે અંશે આવેલા હતા. પોતે યુરોપીયનો સાથે ગાઢ સહવાસમાં આવતા હતા. એના મિત્રો પણ પાશ્ચાત્ય સંસ્કારથી રંગાયલા હતા. છતાં વસંતલાલના ઘરમાં અત્યંત સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થા, સુઘડતા અને સંસ્કારીપણું હતું. ઘરમાં સાદું પણ ટકાઉ ફરનીચર જરૂર હતું. પરંતુ તે જ્યાં ત્યાં જેમતેમ મૂકેલું નહોતું. પ્રમાણમાં બહુ વ્યવસ્થા અને ટેસ્ટથી ગોઠવી દીધેલું અને બહુ આછું હતું. વળી તે સંપૂર્ણ સ્વદેશી હતું. હવાની પૂરતી રીતે આવજા રહે તેવી રીતે ગોઠવેલું હતું. જોઈએ તે કરતાં તે વધુ નહોતું. દરરોજ તેની ઉપરથી ધૂળ ખંખેરાતી હતી. ઘરમાં દરરોજ ધૂપ થતો હતો. ફૂલનો તોરો વચલા રૂમના ટેબલ ઉપર તાજો માળી રાખી જતો હતો. દર અઠવાડીયે આખા ઘરની ફ્લો ફિનાઇલથી ધોવાઈ જતી હતી. કયાંયે ખોટો ભપકો નહોતો. ફરનીચર પણ પ્રમાણમાં મોટું ન હોવાથી વધારે જગ્યા રોકતું નહિ.

જંતુઓની ગેરહાજરી

ઘરમાં માંકણ, મચ્છરો માંખીઓ નહોતાં. દરેક ચીજ બરાબર ઢંકાતી. દરેક વસ્તુ નિયમિત તડકામાં સુકવાતી હતી. બીછાનાને પણ આઠ આઠ દિવસે તડકામાં સુકવતા હતા. બીછાનાઓ બરાબર વીંટી તે ઉપર જાડી ચાદર ઢંકાતી હતી. ઘરમાં દર વરસે જ્યાં રંગ ન હોય ત્યાં ચૂનો દેવામાં આવતો હતો. વાસણો પીત્તળનાં વપરાતાં હતાં. તેને નિયમિત કલાઈ આપતા રહેવાની પદ્ધતિથી ત્રાંબાનાં વાસણો

જ્યાં કાટ લાગે ત્યાં વાપરવામાં આવતા નહોતા. રસોડાં ખૂબ સાફ રાખવામાં આવતાં હતાં. દરેક વાસણ પણ કોલસાની વાનીથી સાફ કરવામાં અને ચકચકીત રાખવામાં આવતું હતું. રસોઈ કરનાર પણ સ્વચ્છતાની પુજારણ હતી. ધોયેલાં વસ્ત્રો પહેર્યાં વગર રસોડામાં પ્રવેશ થાય નહિ. રસોડામાં પહેરવાની કંતાનની સપાટ જુદી રહે. હાથ ધોયા વગર રસોઈ કરવા જવાય નહિ. રસોડાની જમીન ઉપર બિલકુલ કસ્તર જોઈએ નહિ. રસોઈ કરવાનાં વાસણો ખૂબ સાફ રહેવાં જોઈએ. રસોડાના ખૂણામાં રાખેલ કચરાની ટોપલીમાં કચરો પડવો જોઈએ. તે ટોપલી રોજ સાફ થવી જોઈએ. વિગેરે નિયમો સૌ ચીવટથી પાળતાં હતાં.

પાયખાનું

ઘરમાં બંને પાયખાનાંની સંભાળ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાતી હતી. એમાં કદી જંતુ ન થાય તે માટે દરરોજ એને ફિનાઇલથી ધોવામાં આવતાં હતાં. પાયખાને જનાર નહાય અથવા છેવટે વસ્ત્રો તો જરૂર બદલાવે. પાયખાને જનાર જુદી સપાટને પહેરી જાય. એકેય ડાઘો કે કસ્તર પાયખાનામાં હોય જ નહિ. ગટરોમાં પણ કાંઈ વસ્તુ ભરાય નહિ. પાણી ભરાવાથી દુર્ગંધ થાય નહિ તે ધ્યાન રાખવામાં આવતું હતું. માખીઓ કયાંયે બેસે નહિ, પક્ષીઓ ઈંડા મૂકે નહિ તેની પણ સંભાળ રહેતી હતી. બગીચામાં પાંચ બનાવટી લાકડાની મધ-માંખીઓના મધપૂડાની પેટીઓ રાખવામાં આવી હતી. તેમાં પાળેલી મધમાખીઓ ગુણગુણ કરતી હતી. આખા કુટુંબને જોઈતું મધ એમાંથી મળી રહેતું હતું. પાળેલી મધમાખી કોઈને કરડતી નહોતી. ઘરમાં એક મોટો કૂતરો ચોકી માટે રહેતો હતો. એને પણ ઘર બહાર દસ્ત કરવાની ટેવ હતી. કૂતરાને માળી દર અઠવાડીએ સાબુથી નવરાવતો હતો. એક પોપટ પણ પાળેલ હતો. તે પણ સ્વચ્છ રહે તેની સંભાળ રખાતી હતી. આમ સમજપૂર્વકની સાફાઈ રહેતી હતી.

ગાયની ચાકરી માળી અને નોકર કરતા હતા. ગાય દરેક ઘરમાં હોવી જોઈએ એમ વિમળાગૌરી સ્વીકારતાં હતાં. પોતાને હાથે ગૌગ્રાસ કાઢી એ ગાયને ખવરાવતાં. સવારના વહેલા જઈ એને મોઢે હાથ ફેરવી થાબડતાં હતાં. રાત્રે પણ ગાયને બુચકારી આવતાં હતાં. દૂધ ઘટે તો તેનું કારણ ઉંડા ઉતરી તપાસતાં હતાં. ગાયને નિયમિત માફકસર ખાવાનું મળે તે પણ તેમની દેખરેખ નીચે હતું. શિયાળામાં એને ઓઢવાની યોગ્ય વ્યવસ્થા હતી. દરરોજ એ ત્રણ ચાર માઈલ ફરી આવે એવી ગોઠવણ પણ હતી. ગાયનું ઘર અલગ હતું. તેમાં ગટરની ગોઠવણ હતી. પેશાબ ગટરમાં વહી જાય તેવી રીતની સગવડ હતી. ગાયને નિયમિત નવરાવવાની ગોવાળની ફરજ બરાબર પળાતી હતી. ગાયના ઘરને બરાબર સાફ રાખવામાં આવતું હતું. બંગલામાં ઘાસ અને ગાય માટેનું અનાજ રાખવાની સગવડ કરી હતી. ગાયના ઘરમાં બધાં જોઈતાં સાધનો હતાં.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

મંડળ

મળવું હળવું સૌની સાથે, વાતો પ્રીતે કરવી,
સ્વાર્થતણું કુંડાળું છોડી, પરની ચિંતા ધરવી.
મનની આંખો કરી ઉઘાડી, જગમાં જ્યારે જોશો,
સુખની, દુઃખની, દયાદાનની ભ્રમણા ત્યારે ખોશો.

—રમણલાલ સોની.

નિયમિત વ્યાખ્યાનો

વસંતલાલે ઓળખીતા, સ્નેહીઓ, સગાં સંબંધી અને વિશાળ મિત્ર મંડળના યુવક યુવતીઓનું મંડળ સ્થાપ્યું હતું. આ મંડળમાં ૨૦–૨૫ યુવક યુવતીઓ દર રવિવારે ત્રણથી ચાર વાગે દિવાનખાનામાં મળતાં હતાં. એ સમયે વિમળાગૌરી અને વસંતલાલ અનેક વિષયો ચર્ચતાં હતાં. એ ચર્ચા લોકોપયોગી વિષયો જેવા કે–સ્વચ્છતા, સુઘડતા, ગૃહવ્યવસ્થા, શારીરિક રચના, રોગો, તેની ઉત્પત્તિ નિદાન અને ચિકિત્સા, બાળઉછેર, ગર્ભિણીના ધર્મો, સ્ત્રીઓની ફરજો, બાળકોનું શિક્ષણ, પુરૂષોનું કર્તવ્ય, શરીરનાં અંગોની સ્વચ્છતા, રમતગમતો, વ્યાયામ, અને સ્વાસ્થ્ય વગેરે થતી. શું ખાવું? કેવી રીતે ખાવું એ પણ દેખાડવામાં આવતું હતું. સ્નાન કેમ કરવું તે પણ બતાવતા હતા. અનેક સાદાઈ વગેરે વિષયો સંબંધી વિગતો

અપાતી હતી. તેના ઉપર રસિક ચર્ચા થતી હતી. વસંતલાલ ઘણી વખત પોતાના સ્નેહીઓ પાસેથી મેજીક લેન્ટર્નની પ્લેટો લાવી તે પણ બતાવતા હતા. પોતે મેજીક લેન્ટર્ન પણ રાખ્યું હતું. જે વિષય ઉપર ચર્ચા ચાલે અથવા વ્યાખ્યાન અપાય તે વિષયને સમજાવવા સાધનો પણ હાજર રાખવામાં આવતાં હતાં. પ્રશ્નો પુછાય તેના યોગ્ય ખુલાસા અપાતા હતા.

શ્રોતાઓ

વચલા હોલમાં પચાસ જણ માઈ શકતા હતા. એમાં ભાગ લેનારાં સહૃદયી યુવકો અને યુવતીઓ હતાં. એમનાં વાલીઓને પણ આવવાની છૂટ હતી. સૌનો ચાહપાણી નાસ્તાથી સત્કાર થતો હતો. ક્યારે ક્યારે સાહિત્ય ચર્ચાઓ પણ થતી હતી. મધુરીના તંત્રીપણા નીચે એક હસ્ત લિખિત માસિક પણ ચાલતું હતું. તેમાં અનેક વિષયો લખાતા હતા. એમાં ચિત્રો પણ વિદ્યાર્થીઓ કાઢતાં હતાં. તેઓ માસિકને સ્વચ્છ અને સુશોભિત બનાવતાં હતાં. મધુકર સૌ યુવકોને ડ્રીલ કરાવતો હતો, મધુરી બાળાઓને ડ્રીલ કરાવતી હતી. એ માટે બનતા સુધી છૂટીના દિવસનો સવારનો ભાગ ગોઠવેલો હતો. આ યુવકો અને યુવતીઓની ભિન્ન ભિન્ન પાર્ટીઓ પર્યટન માટે પણ જતી હતી. ક્યારે સાગરસ્નાન માટે પણ જતી હતી. યુવકો અને યુવતીઓ સૌ વિદ્યાર્થીદશામાં હતા. ઉચ્ચ વિચારો, અને આધ્યાત્મિક નૈતિકજીવન માટે એમના પર સંસ્કારો પાડવામાં આવ્યા હતા. યુવક યુવતીઓને માટે આધ્યાત્મિક જીવનના સંસ્કારો હોય તો જ તેઓ બહેન અને બંધુનાં વચનો કેળવી શકે.

શિસ્ત

વસંતલાલ અને વિમળાગૌરીનું વલણ મધુર, સ્નેહાળ, હતું. એ શિસ્તમાં ત્રુટિ કરનારને કોઈ ઠપકો દેતો નહોતું, પણ તે

એકલો પડી જતો હતો. એને મનમાં ડંખતું કે મેં બરાબર કર્યું નથી. કદી કદી વ્યાખ્યાનોમાં વસંતલાલ શિસ્તપાલન માટે બોલતા, ત્યારે આડકતરી રીતે થયેલી ત્રુટિઓ માટે પણ સમજાવીને કહેતા. પરંતુ સીધો ઠપકો કોઈને અપાતો જ નહોતો. એવો પ્રસંગ ઊભો કરી દેતા કે શિસ્ત તોડનારને શરમાવું પડે. વિવેક અને મર્યાદા અને સંયમની જરૂર મન વાણી અને કર્તવ્ય માટે કેવાં અગત્યનાં છે તેની ચર્ચા થતી હતી. તેમાં પણ બોલનારાઓ સમજાવીને મધુર વાણીથી કહેવાનું કહેતા. દાંપત્ય પ્રેમ, ગર્ભાધાન જેવા વિષયો પણ સંયમ અને મર્યાદા ભરેલી વાણીમાં ચર્ચી શકાતા હતા. વસંતલાલને બાળા અને યુવકો ઉત્સાહ, આનંદ અને રમત ગમતોમાં ભેગાં મળે તે ગમતું હતું. પરંતુ નિરંકુશતા તરફ એમને સખ્ત ઘૃણા હતી. એમના પુત્ર પુત્રીઓ અને લાંબા વખતથી એમનો સહવાસ સેવી સંસ્કારી બનેલાં યુવક યુવતીઓ શિસ્તનું પાલન થાય તે માટે બરાબર નજર રાખતાં હતાં.

કોર્ટ

કોઈ યુવક કે યુવતી શિસ્ત તોડે તો તે માટે કોર્ટ કરાવેલી હતી. આ કોર્ટના ન્યાયમાં વિમળાગૌરી કે વસંતલાલ હાજરી કે શહબરી આપતાં નહોતાં. યુવકો અને યુવતીઓ પોતામાંથી જ ન્યાયાધીશ તરીકે એક યુવતીને નિમતાં હતાં. ન્યાયાધીશ હમેશાં યુવતી જ હોવી જોઈએ. એની પાસે કેસ નિયમિત રીતે ચાલતો હતો. ગંભીર ગુન્હો હોય તો આરોપીને બચાવ માટે વકીલ તરીકે કોઈપણ યુવક અને યુવતીને રાખવાની છૂટ હતી. લેખિત કાંઈ થતું નહોતું. રીતસર સાક્ષિઓ લેવાતી. સાધારણ ગુન્હા માટે ચેતવણી અપાતી હતી. ન્યાયાધીશનો ચુકાદો સૌને માન્ય રાખવો પડતો હતો. ગંભીર કેસમાં અમુક સમય માટે બહિષ્કારની સજા થતી હતી. ચુકાદા ઉપર અપીલ નહોતી. પરંતુ વસંતલાલ અને વિમળાગૌરીનો પોતાનો વ્યવહાર

એટલો આધ્યાત્મિક અને શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ ઉપર રચાયેલો હતો કે તેમની નિગેહબાની નીચે કોઈ દિવસ જ કેસ થતો હતો. ખરા પશ્ચાતાપ કરનારને ક્ષમા મળતી. સુધરવા સુધારવાની દરેકને તક અપાતી. ઉચ્ચ ચારિત્ર, પવિત્ર વિચારો, સદ્વર્તન અને ઉદ્યોગી જીવન એ આ યુવકો અને યુવતીઓનું ધ્યેય હતું. મર્યાદા અને અંકુશ, વડીલોની અમીદ્રષ્ટિ અને માર્ગસૂચન યોગ્ય કાળે યોગ્ય પ્રમાણમાં મળતાં હતાં. જુના વિચારના માબાપો પણ આ મંડળની પવિત્રતા અને ઉચ્ચ આદર્શો સમજતાં હતાં.

મંડળને ઉત્તેજન

વસંતલાલ વકતૃત્વ માટે તથા સારા નિબંધ માટે પારિતોષિકો જાહેર કરતા હતા. કોઈ વખતે મંડળને ભ્રમણ ઉપર લઈ જતા હતા. કોઈ વખતે મ્યુઝીઅમમાં જઈ વિજ્ઞાનના અનેક પદાર્થોની સમજણ આપતા હતા. કોઈ વખતે કોઈ વર્કશોપમાં લઈ જઈ ઈજીનીઅરીંગ દૃષ્ટિએ થતાં કામકાજ સમજાવતા હતા. કોઈ વખતે કોઈ કારખાનામાં લઈ જઈ વરાળ યંત્રમાં વરાળ કેમ પેદા થાય છે, કેવી રીતે વિજળીના ડાયનેમા ચાલે છે, કેવી રીતે બીજાં યંત્રો ચાલે છે, કેવી રીતે જળમાંથી વિદ્યુત પેદા થાય છે, કેવી રીતે કાચી વસ્તુઓમાંથી પાકી વસ્તુઓ બનાવે છે, તેમાં જાતજાતના રંગો કેમ અપાય છે—આ સર્વે શાસ્ત્રીય રીતે બતાવતા હતા. કોઈ વખત સ્ટીમરોમાં લઈ જઈ સ્ટીમરોનું ચલન, પ્રકાશ, પાણી માપવાના સંચા, દિશા નક્કી કરવાના સંચા તથા કયા ભાગમાં પ્રવાસ થાય છે તે શોધી કાઢવાનાં યંત્રો સમજાવતા હતા. ડોકમાં કયો માલ કયા દેશાવરથી આવ્યો છે અને દેશની રેલવેઓમાંથી આવીને સ્ટીમરો ઉપર ચડી કયા કયા દેશાવર પ્રત્યે રવાના થાય છે તે પ્રત્યક્ષ બતાવતા હતા. કોઈ વખતે ટંકશાળની રજા મંગાવી સિક્કા કેમ પાડે છે તે બતાવતા હતા.

ગરીબી

વસંતલાલે હવે તો મંડળને ઉત્તેજન મળે તે માટે પોતાના કુટુંબ સાથે એકલા ફરવાનું છોડી આખા મંડળને જ પોતાનું કુટુંબ બનાવ્યું હતું. મંડળની પ્રવૃત્તિઓ સાથે પતિ પત્ની એકરૂપ બન્યાં હતાં. મંડળને વારંવાર તેઓ અનેક નવીનતાઓ દેખાડતાં હતાં. ક્યારે મુંબઈના ગરીબના લતાઓમાં સૌને તેડી જઈ તેમને ગરીબોનાં રહેઠાણો બતાવતાં હતાં. ગરીબોની ચાલોમાંની ઘીચ વસ્તી, પાણી માટેની મારામારી, એંઠવાળ અને બીજો કચરો જ્યાં ત્યાં પડ્યો હોય અને તેમાંથી નીકળતી ન ખમાય તેવી ખરાબ સુગંધ, એક એક ઓરડીમાં રહેતું પાંચ છ જણાનું કુટુંબ, લુગડાં વગરના ફરતાં નાગાં બાળકો, બૈરાંઓની વગરની કારણની તકરારો, મજુરો દારૂના દૈત્યને સ્વાધીન થઈને આવે છે ત્યારે તેમની પરવશતા, કરજ વસુલ કરવા આવેલ પઠાણની ક્રૂર ધમકીઓ, છોકરાઓના શરીર ઉપર ખુલ્લાં દેખાતાં ગડગુમડ અને ખરજુ જેવા ચામડીના રોગો, બાળકોને પણ ગાળગલોચ ભરેલી ભાષા વાપરવાની ટેવો, એક બીજાની યુવતીઓને ભગાડી જવાના કિસ્સાઓ, ચાલોની ઘીચ વસ્તી, મર્યાદાની ખામી, એ સર્વ વસંતલાલ પોતાના મંડળને બતાવતા હતા. એ ગરીબીમાં પણ મનુષ્યત્વ રહેલું છે તેવા કિસ્સા પણ બતાવતા હતા. ઘણાં પાડોશીઓ પોતાના પાડોશી પાસે ખાવાનું ન હોય તો ખાવાનું આપતા હતા, રોગીઓની સેવા કરતા હતા, પઠાણોના પંજામાંથી છોડાવતા હતા. મજુરોમાં પુરૂષોનો મોટો ભાગ અને સ્ત્રીઓ લગભગ તમામ અભણ હતા. મુંબઈમાં આવાં પાંચ લાખ મજૂરો વસે છે. એમની ચાલીઓમાંથી ઘણું જોવા જાણવાનું મળે છે.

મધ્યમ વર્ગ

ગરીબોથી પણ વધારે દુઃખી, વધારે હાડમારી ભોગવતો વર્ગ મધ્યમ વર્ગ છે. એમની પણ મુંબઈમાં પાંચ છ લાખની વસ્તી છે.

આ મધ્યમવર્ગનાં વસંતલાલનાં ઘણાં જાણીતાં હતાં. એમની રહેવાની ઓરડીઓ બતાવીને વસંતલાલ એમનો ઇતિહાસ કહેતા હતા. આ ઇતિહાસ ઉપરથી મંડળને ઘણું જાણવાનું મળતું હતું. આ ભાઈ "ક" એક ઓરડીમાં રહે છે. એને ઓરડી સાથે નાનું રસોડું છે. માસિક પાંચ રૂપિઆ આ ખોલીનું ભાડું છે. એ ભાઈને ૩૫ રૂપિઆ દર માસે પગાર મળે છે. એક દીકરી અને બે દીકરા અને સ્ત્રી એમ પાંચ જીવોને આ પાંત્રીસ રૂપિયામાં પાળવાના છે. એ લોકો કદી વરસના કોઈ દિવસે પણ દૂધ ચાખતા નથી. મિષ્ઠાન્ન પણ એમને ખાવા મળતું નથી. રાત્રે બત્તી બાળતા જ નથી. ખોલી ચાલના સંડાસ પાસે છે એટલે એમાં દુર્ગંધ ઘણી આવે છે. માખી મચ્છરોનો અને માકણોનો ત્રાસ ઘણો છે. વાર્ષિક ૪૨૫ રૂપિયાની પેદાશમાં ૬૦ રૂપિયાનું ભાડું, ૯૦ રૂપિયા અનાજ, ૧૫ રૂપિયાનું તેલ, ૯૦ રૂપિયાના (પાંચ જણાના) વસ્ત્રો, ૫૦ રૂપિયાનું બળતણ, રૂ. ૨૦ ખાંડ ગોળ, સાબુ રૂ. ૧૦) મરીમસાલો, રૂ. ૧૦) નાં વાસણો, રૂ. ૨૦)નું શાક, મશાલો, ૧૦) બુટ અને છત્રીઓ, ૧૦ રૂપિયાના ઓઢવા પાથરવાની ચીજો. રૂ. ૧૫) છોકરાઓ માટે ભણવાનાં સાધનો, રૂ. ૨૦) દુધ ચાહ માટે વિગેરેમાં વપરાય છે. છોકરાઓને સ્કુલમાં માફી છે, ફી પડતી નથી. દવાની વારંવાર જરૂર પડે છે તે પણ ધર્માદા દવાખાનામાંથી લાવે છે. સ્ત્રીને આખા કુટુંબની નોકરી કરવી પડે છે. નોકર રાખવાનું ગજું નથી. લુગડાં ધોવાં, નીચેથી પાણી લાવવું, વાસણ માંજવાં, રસોઈ કરવી, ઘર સાફ કરવું, અનાજ સાફ કરવું, જોડના ઘરમાં જઈ દળી આવવું, લુગડાંમાં થીગડાં દેવાં, બીમાર ધણી અને છોકરાંઓની સેવા શુશ્રુષા કરવી—આ સર્વે કામ સ્ત્રીનું છે. તેને માસિક ઋતુ આવતાં સખ્ત દુ:ખાવો થાય છે. પરંતુ તે સહી લે છે. દેશમાં બુઢી મા છે તેને ખર્ચી મોકલી શકાતી નથી. થોડું શેઠનું કરજ પણ છે. દીકરી પણ પરણવા લાયક થઈ છે. દેશ જવા ખર્ચી નથી. આવા કિસ્સાઓ મધ્યમગૃહે ઘરોઘર છે.

ધનાઢ્ય વર્ગની મોજમજાહ અને ફનાગીરી

વસંતલાલ પોતાના મંડળને અનેક અનુભવો કરાવતા હતા, ધનવાન વર્ગ બહુ નાનો પણ મોજશોખમાં ફસેલો છે. ધનને લીધે કેટલાકમાં ચારિત્રભ્રષ્ટતા આવી છે. સ્ત્રીઓમાં પણ ઉડાઉપણું, અયશઆરામ અને પતંગીઆજીવન આવ્યું છે. આ ધનવાન સ્ત્રીઓ મોટરોમાં ફરે છે, સીનેમા થીએટરની મુલાકાતો લે છે. એમને કાંઈ કામ હોતું નથી. પોતાના છોકરાંઓની સંભાળ તેઓ આયાઓને સોંપે છે. ક્યારે છોકરાઓને તેઓ ધવરાવતી પણ નથી. પરંતુ તેમને માટે ધાવ રાખે છે. એમને ખાવાનું પણ કલબોમાં હોય છે. ત્યાં ચાહ, સોડા, લેમોનેડ, કૉફીના કપો ખુટાડે છે. વસ્ત્રો શરીરના રક્ષણ અને ઋતુની અનુકુલતા પ્રમાણે નહિ, પરંતુ શોભા અને દેખાવ માટે પહેરવામાં આવે છે. રસોઇઆ રસોઈ કરે, દરવાનો ચોકી કરે, ઘાટીઓ ઘરકામ કરે, આયાઓ વસ્ત્રો સાચવે, બાળકોને રમાડે, માળીઓ બગીચા તૈયાર કરે, ડ્રાઈવરો મોટરો હાંકે — પછી ઘરનાં બૈરાંઓને રખડવા, કલબમાં જવા, સીનેમા નાટકોમાં જવા, સ્ત્રી મંડળોમાં દેખાવ પુરતો ભાગ લેવા સિવાય બીજું શું કામ રહ્યું ? એમનાં કબાટો વસ્ત્રોથી ભરેલાં હોય-તે સર્વેમાં હજારો રૂપિયાનાં રેશમી સોનેરી વસ્ત્રો હોવા છતાં કાપડીઆઓને દરરોજ નવી નવી વરદીઓ અપાતી જ જાય છે. નવી નવી ફેશનો નીકળે છે તેમ જુની ફેશનનાં વસ્ત્રો કબાટ માટે રાખી નવી ફેશનોનાં કપડાં ખરીદાય છે. અલંકારો, હીરા મોતીની ખાસ નવી ફેશનો, આ પતંગીઆં જેવી ધનવાન બહેનો માટે જ બનાવાય છે. ફેશનેબલ દુકાનો એમના ઉપર જ નભે છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

વિમળાગૌરીનું વક્તૃત્વ

જીભ સહુને, તોયે સઘળા વક્તા બની શકે ના,
હાથ સહુને, તોયે સઘળા ગ્રંથો લખી શકે ના,
આંખ સહુને, તોયે સૌ જોવાનું જોઈ શકે ના,
મન ખાલી તો સઘળું ખાલી—મડદું રોઈ શકે ના!

—રમણલાલ સોની.

શરીરની સંભાળ

શરીરની સંભાળ રાખવી એ સ્ત્રી પુરુષો માટે સામાન્ય છે. વિમળાગૌરીએ મંડળ પાસે વ્યાખ્યાન કરતાં જણાવ્યું કે શરીર આપણા આત્માનું ઘર છે. એની સંભાળ રાખવી એ આપણું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् શરીર એ જ ધર્મ આચરવાનું મુખ્ય સાધન છે. સંસારરૂપી નૌકા તરવા માટે એ મુખ્ય હોડીરૂપ સાધન બને છે. શરીરને સાચવવા, સંભાળવા અને રક્ષણ કરવાને માટે પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓએ આરોગ્યના નિયમો બાંધ્યા છે. હમણાંના ડૉકટરોએ પણ આ શરીરરૂપી સાધનની સાચવણી માટે અનેક નિયમોનાં મોટાં મોટાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. આપણામાં પણ કહેવત છે કે "જાતે નર્યા તે સદા સુખી." ધનવાન માણસ હોય તો પણ જો એ બિમાર રહેતો હોય તો એના ધન વૈભવને પોતે ભોગવી શકતો નથી. ગરીબ માણસ શરીર સ્વાસ્થ્યવાળું હોય તો આનંદ મંગળમાં

રહી શકે છે. શરીરના રોગોમાંથી ઘણા ખરા આપણી બેદરકારીથી થાય છે. એ બધા અટકાવી શકાય તેવા છે. જે કુદરતના નૈસર્ગિક કાયદા પાળે છે, તેને રોગોના ઉપદ્રવો હેરાન કરતા નથી. ઘણા માણસો પ્રકૃતિને અનુકુલ જીવન ગાળીને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ સારૂં અને સ્વાસ્થ્યયુક્ત જીવન ગુજારી શકે છે. આ જગતમાં સ્ત્રી, પુત્રો, ધન, દોલત કરતાં પણ સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીની કિંમત મોટી છે. તંદુરસ્ત પુરૂષની સર્વે ઈન્દ્રિયો સચેત અને જાગૃત હોય છે. એને ડૉક્ટરોનાં બીલો ચૂકવવાં પડતાં નથી, કડવી દવાઓ પીવી પડતી નથી, અકાળે વૃદ્ધત્વ આવતું નથી, વહેલું મરવું પડતું નથી, ખાટલા ઉપર પડીને કંટાળવું પડતું નથી. શરીરમાં તંદુરસ્તીને લીધે સ્ફુર્તિ, શક્તિ, કામ કરવાની વૃત્તિ રહે છે. માટે શરીર સાચવવાના નિયમોને અનુકુળ રહી પોતાની દિનચર્યા રાખવી જોઈએ.

સૂર્યોદય પહેલા ઉઠવું

પ્રાતઃકાળમાં વહેલા ઊઠવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, શક્તિબળ, આરોગ્ય વધે છે. આપણા મહાન ભક્ત નરસિંહ મહેતા પણ લખી ગયા છે કે—"રાત રહે જ્યાહરે પાછલી ખટ ઘડી, સાધુ પુરૂષને સૂઈ ન રહેવું." સુર્યોદય પહેલાં બે કલાક ઊઠી સજ્જન પુરૂષે એક ચિત્તથી પરમાત્માની પ્રાર્થના કરવી, અથવા એક બે સારાં પ્રભાતીઆં મીઠી હલકે ગાવાં. રાત્રે વહેલા સૂઈ સવારના પ્રાતઃકાળથી બે કલાક અગાઉ જાગી ઈશ્વરસ્તુતિ કરવી, પછી નિયમિત રીતે ઉત્પાત એટલે આઠ અંજલિ ત્રાંબાના ઢાંકેલા લોટામાં રાખેલું પાણી પીવું. પાંચ મિનિટ પછી થોડા દીર્ઘશ્વાસ લેવા, અથવા પાંચ પ્રાણાયામ કરવા. તે પછી ખુલ્લામાં જઈને ૦। કલાક વ્યાયામ કરવો. પોતાના શરીરને અત્યંત થાક ન લાગે તે માટે સાદી વ્યાયામની કસરતો કોઈ અનુભવી પાસેથી શીખી લેવી. જો સ્ત્રીઓ નીચેથી પાણીની થોડી બાલદીઓ ભરી લાવે અથવા ઘંટીમાં થોડો લોટ

પીસે તો પણ એને જોઈતા પ્રમાણમાં કસરત મળી રહે છે. પરંતુ એ નિયમિત રીતે કરવાની છે. છેવટે થોડાં સરલ આસનો પણ નિયમિત કરે તો પણ ચાલી શકે છે. એ સિવાય પાંચ વખત હાથ ઊંચે કરવા અને નીચે લાવવા, પાંચ વખત સામા લાંબા કરવા અને પાછા વાળવા, પાંચ વખત નીચે કરવા અને ઊંચે લાવવા, પાંચ વખત બાજુમાં નીચે લાવી ઊંચે કરવા, આ રીતે ચાલુ કરવાથી કસરત મળી રહે છે. પગોને પણ એવી રીતે નીચે ઊંચા કરવા. શરીરને આડાંઅવળાં થોડી વાર હલાવવું. આથી જોઈતી કસરત મળી રહે છે. સવારના વહેલા ઊઠીને જે પોતાનું નિત્ય કર્મ કરે છે તે પુરૂષ ઉપર રોગો જલદી હલ્લો કરતા નથી. દલપતરામ કવિ કહી ગયા છે:—

રાત્રે વહેલા જે સૂઈ, વહેલા ઊઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

વ્યાયામના ફાયદા

શરીરને સુડોળ, સુંદર, નિરોગી, પુષ્ટ અને દીર્ઘાયુ બનાવવા માટે દરરોજ વ્યાયામ કરવાની જરૂર છે. નિયમિત વ્યાયામથી આપણું મન પ્રસન્ન રહે છે. અંગેઅંગ છુટાં થઈ પોતાનું કામ નિયમિત કરી શકે છે, આરોગ્ય ટકી રહે છે. રૂચિપૂર્વક, બળના પ્રમાણમાં અને પ્રસન્ન ચિત્તથી વ્યાયામ કરવો. વ્યાયામ માટે સરસ સમય પ્રાતઃકાળનો છે. સાંજના ઠંડા પ્રહરમાં પણ કસરત થઈ શકે છે. સ્ત્રીઓએ તો જરૂર વ્યાયામ કરવો જોઈએ. જો તેઓ સવાર સાંજ બહાર બે માઈલ ફરી આવે તો તેથી તેમને ઘણો લાભ થાય છે. વ્યાયામ કરી જરા આરામ લેવો જોઈએ. વ્યાયામ ભર્યે પેટે કરવો નહિ. જમ્યા પછી એક કલાક સુધી વ્યાયામ કરવો નહિ. રોગી શરીરે વ્યાયામ કરવો નહિ, મહેનત મજુરી કરી વ્યાયામ કરવો નહિ. સ્ત્રીઓએ પાણીમાં તરવાનું પણ શીખવું જોઈએ.

તરવું પણ વ્યાયામ છે. વ્યાયામ કરતી વખતે બહુ થોડાં અને આછાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. ઘાઘરાનો મર્યાદાપૂર્વક કચ્છ વાળી ઓઢણું શરીરે વીંટી વ્યાયામ કરવો. જ્યાં જંતુઓનો ઉપદ્રવ ન હોય, ખુલ્લી હવા હોય, જ્યાં ગરબડ ન હોય ત્યાં વ્યાયામ કરવો જોઈએ.

હાજતે જવું

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનું લોહી બની શરીરને ટકાવી રાખે છે. ખોરાકનો બાકીનો કચરાનો ભાગ પરસેવો, લીંટ, અને દસ્ત મારફતે શરીર ફેંકી દે છે. જો શરીરનાં આંતરડાં ચોખ્ખાં હોય, પેટમાં પણ ખોરાક પચાવવાનું કામ નિયમિત થતું હોય તો નિયમિત સવારે દસ્ત સાફ આવી જાય છે. ઘણા ખરાં રોગોનું કારણ પેટ સાફ નહિ આવવું એ છે. આ દર્દને બંધકોષ કહે છે. આ દર્દ મોજશોખ, આળસુ, સુસ્ત, અને બેઠાડું જીંદગી ધરાવનારને હમેશાં થાય છે. આથી સુસ્તી, બેચેની, ચીડીઆપણું, નિરાશા, ઉદ્વેગ, અશક્તિ, મગજનું ભારી થવું વગેરે ચિન્હો થાય છે, પેટ દુઃખે છે અને બીજા ઘણા રોગો થાય છે. આ રોગ જૂનો થાય તો ઘણું દુઃખ આવે છે. બંધકોશ ન થાય તે માટે નીચેના નિયમો પાળવા જોઈએ.

સાદું જીવન ગાળવું, મિષ્ઠાન્ન બહુ થોડું ખાવું, પેટમાં ઠાંસી ઠાંસીને ખાવું નહિ. જીવવા માટે ખાવું, પણ ખાવા માટે જીવવું નહિ. દૂધ, શાક, ફળફૂલ વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવાં, સાત્વિક ખોરાક લેવો, મરીમસાલા, ઘી વધારે પ્રમાણમાં ખાવાં નહિ. ખુલ્લી હવામાં ફરવું, વ્યાયામ કરવો, ઉચ્ચ વિચાર લાવવા. જો દસ્ત દિવસમાં એક વખત સાફ આવતો હોય તો રોગો નજદિક આવતા નથી, અન્ન, આરામ અને પોષાકની માફક વ્યાયામ પણ શરીર સ્વાસ્થ્ય ને માટે આવશ્યક છે.

સ્નાન

પાયખાને જઈ આવ્યા પછી સાબુ અથવા માટીથી હાથ ચોળીને ધોઈ લેવા. પછી તે લુછી નાંખવા. સૂર્યોદય પહેલાં સ્નાન કરવું એ ઉત્તમ છે. સ્નાન કરવાથી શરીરનો મેલ નીકળી જાય છે, ચામડીમાં તાજગી આવે છે, સ્નાનની બેહદ ઉપકારીતાની સર્વે ધર્મો અને ચિકિત્સા શાસ્ત્રો એક અવાજે પ્રશંસા કરે છે. દરરોજ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું ઉત્તમ છે. માત્ર ફરફડતી ઠંડી હોય તો ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. ઠંડા પાણીનું સ્નાન શરીરમાં ચેતન લાવે છે. સ્નાન ચોળીને કરવું. અઠવાડિયામાં બે વખત સાબુ લગાવી ઘસીને નાવું. સ્નાન કરી ટુવાલથી શરીરને કોમળ હાથે ખૂબ લુછી તદ્દન સુકું બનાવવું જોઈએ. સ્નાન સમયે બધાં નીચેનાં અંગોને પણ ઘસવાં જોઈએ. સ્નાનનો સમય ૧૫–૨૦ મીનીટનો બસ છે. જો નદી, તળાવમાં સ્નાન કરવાનો અને તરવાનો મોકો મળે તો તેનો જરૂર લાભ લેવો. શરીરમાંથી પરસેવો નીકળી તેના ઉપર સુક્ષ્મ ધુળ ચોટી મેલ થાય છે, તે ધોવાને માટે સ્નાનની આવશ્યક્તા છે. સ્નાન કરવામાં નીચેના નિયમો પાળવા જોઈએ.

(૧) ખોરાક લીધા પછી બે ત્રણ કલાક પછી કદી સ્નાન ન કરવું.

(૨) બંધ બારણે સ્નાન કરવું, જેથી નીલા શરીરને હવા લાગી શરદી ન થાય.

(૩) વૃદ્ધ પુરૂષે બહુ ગરમ અથવા બહુ ઠંડે પાણીએ સ્નાન ન કરવું.

(૪) અતિ થાકી ગયા પછી ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું જોઈએ.

(૫) સ્નાન કર્યા પહેલાં પ્રથમ માથું પાણીથી સાફ કરવું.

(૬) સ્નાન કર્યા પછી સ્વચ્છ ટુવાલથી શરીરને તદ્દન લોઈ સુકું બનાવવું.

(૭) શરીરને ખૂબ મસળી સ્નાન કરવું.

(૮) સ્નાન કરી થોડો વ્યાયામ કરવાથી ગરમી આવી જાય છે. સ્નાન પછી થોડી મિનિટ આરામ લેવો.

(૯) રોગી, અશક્ત પુરૂષે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું નહિ, પરંતુ શરીરને ભીના વસ્ત્રથી લુઈ નાંખવું.

ઘણા નેપાળીસ્નાન કરે છે, એટલે એક બે લોટા રેડીને સ્નાન કરે છે. ઘણા બહુ લાંબો વખત પાણીમાં પડયા રહે છે. બંને રીતો ઠીક નથી.

દંતશુદ્ધિ

સ્નાન પહેલાં દંતશુદ્ધિ કરવાની છે. તે માટે આપણે ત્યાં દાતણ કરવાની વિધિ છે. સારી રીતે અને નિયમસર ગોઠવાયલા ને સડા વગરના દાંત તંદુરસ્તી માટે સારા છે. દાંત એ શરીરની ઘંટી છે. દાંત ખરાબ હોય તો અનેક રોગો થાય છે, સંધીવા, હોજરી, આંતરડા, ગુરદા, હૃદય અને ફેફસાંનાં દર્દો થાય છે. દાંત માટે નીચે મુજબ સૂચનાઓ.

૧ દાંત હમેશાં દાતણ અને મીઠા તથા બાળેલ કોલસાના ભૂકાથી સાફ રાખવા ઉપર મીઠાના કોગળા કરવા.

૨ દાંતને મિષ્ઠાન્ન અને ખાંડથી ખૂબ નુકસાન થાય છે, ખાધા પછી બરાબર આંગળીથી પેઢાં ઘસીને ધોવાં.

૩ અતિ ગરમ અથવા અતિ ઠંડી વસ્તુથી દાંતને નુકસાન થાય છે. અતિ ગરમ ચાહ અને આઇસક્રીમ ખાવા નહિ. દાંત સાફ કરવા માટે વધારેમાં વધારે કોગળા કરવા.

૪ બીડી, સોપારી, તમાખુ, પાન, આ સૌ ચીજો દાંતોને નુકશાન કર્તા છે, માટે એનો ઉપયોગ ઓછો થાય તો સારૂં.

૫ અકાળે દાંતો પડવાથી આંખો અને મગજને નુકસાન પહોંચે છે.

૬ દાંતોના રક્ષણ માટે થોડો કઠણ ખોરાક લેવો પણ તે ખૂબ ચાવવો જોઈએ.

૭ અવાળુ વધી ન જાય તે માટે એની માલીશ કરવી, બહાર અને અંદરથી બંને બાજુએથી દાંતો સાફ રાખવા.

૮ દાંતો વચ્ચે પોલાણમાં અનાજની કરચો ભરાય તો કોગળા કરી સાફ કરવી, પણ શરીથી કાઢવી નહિ કે દાંત ખોતરવા નહિ.

૯ દાંતની આજુબાજુ દાતણ ઘસવું નહિ. પ્રથમ પેઢાથી શરૂ કરી છેડા સુધી ધીમે ધીમે ઘસવું, દશ મીનીટથી ઓછો સમય દાંતણ કરવા માટે લેવો નહિ.

૧૦ રાત્રે સુવા જવાના સમય પહેલાં દાંત સાફ કરી સૂવું.

૧૧ દાંત મજબુત રાખવા માટે તાજાં સાક કાચા લીંબુ અને ફળો ઉત્તમ છે.

૧૨ મોઢાથી શ્વાસ લેવાથી દાંતને હાનિ થાય છે માટે નાકથી લેવા.

પ્રકરણ ૧૨ મું

દાંતની સ્વચ્છતા

ઘંટીવાળા ! ઘંટી તારી સાફ હમેશાં રાખ !
જોઇ તપાસી પછી જ એમાં દાણા દળવા નાખ !
—રમણલાલ સોની

દાંત સ્વચ્છ રાખવા

માટે દાતણ કરવું એ ઉચિત છે. બ્રશથી દાંત વધારે સાફ થાય છે. પરંતુ બ્રશમાં એક મોટી તકલીફ છે. જો પરમેગ્નેટ ઑફ પોટાશથી સાફ બરોબર કરવામાં આવતા નથી તો તેમાં જંતુ થવાનો ભય રહે છે. દાતણ દરરોજ બદલવવાનું હોવાથી દાતણમાં જંતુઓ પડવાનો ભય નથી. દાતણ બાર આંગળથી સોળ આંગળ લાંબુ જોઈએ. તે તદ્દન સીધું અને ગાંઠા વગરનું હોવું જોઈએ. મસી વાપરવી હોય તો અનેક જાતની મસીઓ અને દાંતના પાઉડરો થાય છે. તેમાં કેટલાક વધારે સારા જણાયા છે. દાંત સ્વચ્છ રાખવાનો ઉપદેશ કાંઈ યુરોપિયન વિજ્ઞાને શરૂ કરેલ નથી, આપણામાં તો તે દૈનિક પ્રાતઃ કાળની સાર્વત્રિક ક્રિયા છે. આજે દાંત પડાવવાનો ચેપ પ્રજામાં ફેલાયો છે તે યોગ્ય નથી. વગર જરૂરે દાંત પાડવામાં ઘણા ડૉકટરો કૃતકૃત્યતા માને છે તે ઠીક નથી.

દાંત મંજનો

આજે બજારમાં દાંતના રક્ષણના નામે અનેક પાઉડરો પ્રાશ્ચાત્ય બનાવટના વેચાઈ રહ્યા છે. ચાક, કાર્બોલીક એસીડ, સાબુ, ગ્લિસરાઇન

મેન્થોલ, કેમ્ફર એવાં મિશ્રણોની ટયુબો પડતર કરતાં દશગણે ભાવે વેચાઈ રહી છે આપણાં દેશને યોગ્ય થોડાં દંતમંજનો આ રહ્યાં.

(૧) સૂંઠ, મરી, તજ, લવિંગ, કાથો, મોથ અને હરડે–આ દરેક પાંચ પાંચ તોલા, સોપારી બાળીને બનાવેલા કોયલા ૧૦ તોલા, ચાક ૪૦ તોલા, કાંટાળા માલા ૬ તોલા, એલચી તોલા ૨, કપુર તોલો ૧. આ બધાંને ખાંડી બારીક કપડામાં એને કપડછાણ કરી આની શીશીઓ ભરવી. શ્રેષ્ઠ દંતમંજન છે આથી પેરી નાબુદ થાય છે.

(૨) તપખીર તોલા ૧૦, ધોળો કાથો તોલો ૧, કાંટાળા માયા તો. ૨ ચણકબાબ તો. ૧, એલચી તો. ૧, લવીંગ ગરમ કરેલાં તો. ૨, તજનો તો. ૧, હીરા દખણ તો. ૧, કપુર તો. ૧, આ બધાંને બારીક ખાંડી ચાળી લેવાં આથી દાંત સ્વચ્છ રહે.

(૩) ફુલાવેલી ફટકડી તો. ૫૦ બોરસલીની છાલનું ચુર્ણ તો. ૩૦, પાપડીઓ કાથો તોલા ૮૦, સિંધાલુંણ તો. ૧૦, કપુર તો. ૩, બારીક ખાંડીને ચાળો શીશીઓ ભરવી તે દાંત સાફ કરી દાંતના રોગો મટાડે છે.

(૪) બોરસલીની છાલ તો. ૩૧, ચાક તો. ૩૨, સારો કાથો તોલા. ૨૦, અકણી સોપારી તોલા ૧૦, લવંગ તો. ૮, જાયફળ છાલ તો. ૮, એલચી તો. ૮ પાષાણ ભેદ તો. ૫, સોના ઘેરૂ તો. ૫, વાવડીંગ તો. ૪ તજ તો. ૪, જીરૂં તો ૪, મજીઠ તો. ૪, માયા ફળ તો. ૪, ફુલાવેલ ફટકડી તો. ૪, પીપળાની લાખ તો. ૪, સુંઠ તો. ૨, મરી તો. ૨, પાપળ તો. ૨, કડ તો. ૧, કુલીજન તો. ૧, સમુદ્ર ફીણો તો. ૫, સાજીખાર તો. ૨, કપુર તો. ૨॥, ગુલાબનું અત્તર તો. ૦॥

પ્રથમની ૨૪ ચીજોને સ્વચ્છ લઈ ખાંડી ચાળી લઈ તેમાં ગુલાબના અત્તરને ભેળવી બાટલીઓ ભરવી. આ દંતમંજન ગુણકારી

છે, શ્રીમંતોને માટે ખાસ ઉપયોગી છે. કોઈ પણ વિદેશી ટૂથપેસ્ટ કરતાં સારૂં છે.

(૫) વજ્રદંતી, અકલકરો, કનેરના મુળની છાલ, ગુલનાર, નાગરમોથ, ફુલાવેલ ફટકડી, ગુલાબના ફુલો અને જટામાંસી આ બધી સરખે ભાગે લઈ ખાંડી ચાળી શીશીઓ ભરી દેવી. આથી દાંતો મજબુત થાય છે. તે હાલતા બંધ થાય છે.

(૬) બાવળના કોલસા, ચાઈનો માટી અને ૨૦–૨૦ ભાગ, સ્વચ્છ કરેલી ખડી માટી અથવા ચાક ૬૦ ભાગ, લીમડાના સુકાપાન ૧૦ ભાગ, કપુર ૩ ભાગ, પિપરમેંટ ૩ ભાગ, રોઝમરી ઑઈલ ૧ ૧ ભાગ, પીગમેન્ટગીન કલર જરૂર પડતો રંગ સિવાય બધી વસ્તુ અલગ અલગ બારીક પીસેલી લઈ પછી મેળવીને પ્રમાણસર રંગ મેળવી દેવો. આ પાઉડર જંતુ નાશક છે. દાંતને સ્વચ્છ રાખે છે.

(૭) શુદ્ધ ચાક ૬૦ ભાગ, સાબુનો પાવડર ૨૦ ભાગ, પીપરમેન્ટના ફુલ ૧ ભાગ, સેકેરીન ૧ ભાગ. બધાને મેળવીને ઘુંટી શીશીઓ ભરી લેવી. ગુલાબી રંગ આપવો હોય તો જરા લાલકારમાઇન મેળવવો. સુગંધી કરવી હોય તો રોઝ જીરેનિયમ મેળવવું. આ પાવડર ગળચટો અને દાંતને સાફ રાખે છે.

(૮) શુદ્ધ ચાક તોલા ૧૫, સાબુનનો બારીક પાઉડર તો. ૫, પીપરમેન્ટ ફૂલ તો. ૨, અને સારૂં મધ પ્રમાણસર. તેમાં પ્રથમ પીપરમેન્ટના ફુલોને મધમાં મેળવી દઈ પછી ચાક અને સાબુ મેળવી દેવો એટલે ઢીલું દંતમંજન થશે. આમાં કોઈ પણ સુગંધ મેળવી શકાય.

જેમને પાશ્ચાત્ય ઢબના પેસ્ટો જોઈએ છીએ તેમને માટે નીચે પ્રમાણે દંતમંજનો છે.

પ્રવાહી દંતમંજન

આલમ સલ્ફ	ગ્રેન ૧૦	ડીસ્ટીલ્ડ વૉટર	ઔંસ ૨॥
સોડા સલ્ફ	,, ૫		

તમામ એક બાટલીમાં ભરીને મિશ્રણને ૧૨ કલાક ઠરવા દો.

દંતમંજન

મેગ્નેશીઆ કાર્બ	ઔંસ ૧॥	ઑઇલ રોઝ જીરેનીઅમ	
મેન્થૉલ	ગ્રેન ૧૦		૮ મીનીમઅમ
રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ	૩૦ મીનીમમ	ઑઇલ ઑફ બરગે મોટ	
લાલ રંગ	૩૦ ,,		૭ મીનીમમ

દાંતે ઘસવાની મસી

પીપળાના મૂળ	તો. ૬	વાંસકપુર	તો. ૪
ઇલાયચી	તો. ૬	સોનાગેરૂ	તો. ૬
રૂમિ મસ્તકી	તો. ૧૨	માયાં	તો. ૮

તમામ ચીજો ખાંડીને વસ્ત્રગાળ કરો.

ટૂથ પાવડર

મેગ્નેશીઆ કાર્બ	ઔંસ ૧॥	ઑઇલ ઑફ જીરેનીઅમ	૮ મીની.
મેન્થોલ	ગ્રેન ૧૦	,, ,, બરગે મોટ	૭ ,,
રેક્ટીફાઈડ સ્પીરીટ	મીની. ૩૦	લાલ રંગ	૩૦ ,,

પ્રથમ મેગ્નેશીઆ કાર્બને હાથવતી મસળીને ભૂકો કરવો, પછી રંગમાં તેટલું પાણી નાંખી, બંને હાથની હથેલી રંગવાળી કરી મેગ્નેશીઆમાં મસળીને મેળવી દેવો એટલે ખુલ્લો ફુલ ગુલાબી રંગ થશે. બાદ સ્પીરીટની અંદર મેન્થૉલ મેળવીને તેમાં સૌ મિશ્ર કરી નાંખવું. છેવટે ખુશબોદાર તેલ નાંખી મસળીને કપડછાણ કરવો.

ટૂથ ડ્રોપ્સ

કપુરનું તેલ	ઔંસ ૮	ટીન્ચર ઑફ કેર્મન	ઔંસ ૮
સલ્ફયુરીક ઇથિર	„ ૮	લવીંગનું તેલ	„ ૧

બધાને મોટી બાટલીમાં ભરીને ખૂબ હલાવી તે મેળવણીને ૨૪ કલાક રહેવા દેવી. દુ:ખતા દાંત ઉપર કપાસનું પુમડું પલાળી મૂકવું. પીડા શાંત થશે.

દંતમંજન

પ્રેસીપીટેડ ચૉક	રતલ ૭	સૉપ (સાબુ) પાઉડર	ઔંસ ૬
મેગ્નેશીઆ કાર્બોનેટ (લીગ્ઝ)	„ ૦॥	કેમ્ફોરેટેડ ચૉક	„ ૧૫
ક્વીનાઈન સલ્ફેટ	ડ્રામ ૦॥	કલવ ઑઇલ	„ ૧
સેકેરીન	ઔંસ ૦॥	ઑટો અંબર	ડ્રામ ૨
ક્રીમ ઑફ ટારટર	„ ૪	એડીબલ રેાઝ	„ ૬

નં. ૧ થી નં. ૭ સુધીની વસ્તુઓ બરાબર મેળવી દેવી. ત્યારપછીની ત્રણ વસ્તુઓ નાંખતા જઈ ખૂબ ચોળીને મેળવી લેવી.

દંતમંજન નં. ૨

પ્રેસીપીટેડ ચૉક	રતલ ૭	ટંકણખાર	રતલ ૧

સફેદ ગુલાબની સુગંધી જરૂર જેટલી લેવી.

ચૉક તથા ટંકણખારનો ઝીણો પાઉડર કરી બારીક ચાળી પછી સુગંધી મિશ્રણ મેળવી દો. દાંતના રોગો નાશ પામશે.

દાંતની પીડાનાશક દવા

કપુર	ઔંસ ૮	લૉર્ડેનમ	ઔંસ ૮
સલ્ફયુરીક ઇથિર	„ ૮	લવંગનું તેલ	„ ૧
એમોનીઆ	„ ૮	ટીન્કચર ઑફ કેન	„ ૧

બધાંને મેળવી બાટલી ભરો. આ વસ્તુઓના પ્રયોગોને ઘરગથ્થુ બનાવી સારા પેકીંગ કરીને બજારમાં વેચી શકાય છે. આથી બેકારીના

નાશ માટે એનો ઉપયોગ કરી શકાય તેમ છે. બજારમાં સ્વચ્છ, સારા દેખાવની, રૂપાળી રીતે પેક કરેલી ચીજો તરત ખપે છે. બહેનો એ બનાવીને ઘરેઘર ફરી વેચી શકે છે.

જીભ પણ દરરોજ દાતણની ચીરથી અથવા જીભીથી સાફ કરવી જોઈએ. કોગળા પણ ખૂબ કરવા જોઈએ. ઘણી બહેનો ઉતાવળમાં પુરા કોગળા કરતી નથી. તેના દાંત જલદી બગડે છે. તે સિવાય કોગળા કરતી વખતે હાથ ધોઈને આંગળીથી દાંતના પેઢા ઉપર ધીમેથી માલીસ એક બે મીનીટ કરવી જોઈએ, આથી દાંતના પેઢા મજબુત થાય છે. શેરડી જેવી સખ્ત ચીજો દાંતની કસરત માટે દાંતોથી ચાવવી જોઈએ. દાંતોને પણ કામ અને કસરત જોઈએ છે જે પોતાના દાંતની સંભાળ લે છે, તેના દાંતો બિલકુલ બગડતા નથી.

પ્રકરણ ૧૩મું

નેત્રોની સંભાળ

દીવો નાનો ઘરે પ્રકાશે, અંધારું ઝટ ભાગે,
દેહઘરે નાનકડી આંખે જીવનમંગલ જાગે !

—રમણલાલ સોની

નેત્રોની સંભાળ

જેમ દાંતોની સંભાળ દરરોજ યુવક યુવતીઓએ લેવી જોઈએ તેમ નેત્રોની સંભાળ પણ લેવાની જરૂર છે. આજે તમને નેત્રો વિષે કાંઈક સમજાવીશ. આપણી ઈન્દ્રિયોમાં નેત્ર એક અમૂલ્ય વસ્તુ છે. આથી જ નેત્રોને રત્નો કહે છે. આંખ વિનાનો આંધળો કહેવાય, જગત તેને માટે અંધકારમય અને લગભગ નકામું થઈ જાય. એ ચક્ષુ-રહિત પરવશ બની રહે. કયાંયે એનાથી જોવું, જવું, લખવું, વાંચવું એ બની શકતા નથી. માટે સર્વેએ પોતાની આંખોની ઘણી સંભાળ રાખવી. આંખોની સંભાળ રાખનારને ચસ્માં આવતાં નથી, પછી પણ આવતાં નથી. આંખ લાલ થતી નથી. સામાન્ય રીતે હરડે, બહેડાં અને આમળાં એ ત્રણેય લઈ રાત્રે પાણીની માટલીમાં ભીંજાવી અંદર ૦॥ શેર પાણી રાખવું. સવારના પહોરમાં ઊઠીને આ ત્રિફલાનું પાણી આંખે છાંટવું. દરરોજ ત્રિફલાનું પાણી છાંટનારની આંખે ગરમી ચડતી નથી. ત્રિફલાનું પાણી છાંટવામાં અગવડ નડતી હોય તો સાદું

પાણી પાંચ મીનીટ સુધી આંખે છાંટવું. આંખ લેાઈને તેમાં ખાખરાને અર્ક આંજવેા. આથી આંખ સ્વચ્છ રહે છે.

આંખેાની સંભાળ માટે સૂચનાઓ

આંખેાની સંભાળ માટે કેટલીક સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી. બહુ ગરમ સ્વભાવની વસ્તુઓ જેવી કે મરચાં, ખજૂર, લસણ, વિશેષ પ્રમાણમાં ખવાયાથી આંખ લાલ થઈ આવે છે, ત્યારે આંખમાં ગુલાબજળ આંજવું. આંખમાં કસ્તર કચરેા પડે તેા પાણી છાંટી દૂર કરવેા. અથવા ઝીણા મુલાયમ કાપડથી આંખમાંથી તે દૂર કરવેા. જો આંખને ફટકેા લાગે તેા તેને આરામ આપી શેક દેવેા. કસ્તર પડેલી આંખને કદી પણ હાથથી ચેાળવી નહિ. એમ કર્યાથી વધારે લાલ થશે, પરંતુ જે આંખમાં કસ્તર પડયું હેાય તેથી જુદી આંખ ચેાળવાથી બીજી આંખમાં પાણી નીકળી કસ્તર નીકળી જશે. જેની આંખ ઉઠી હેાય તેના પાટાને અથવા રૂમાલને આંખે લગાડવાથી આપણી આંખમાં ચેપ લાગે છે. આંખેા ઉપર બત્તીનું તેજ પડે તેવી રીતે કદી વાંચવું નહિ. પરંતુ ચેાપડીના પાના ઉપર બત્તીનું તેજ પડે તેમ વાંચવું. આંખેા રાત્રિના સમયે બહુ વાંચવાથી થાકી જાય છે. ઝાંખી બત્તીના તેજ પાસે પણ આંખેાને ખેંચી વાંચવું નહિ. આગગાડી, મેાટર, કે ચાલતી ગાડીમાં બેસીને વાંચવાથી પણ આંખેા ખેંચાય છે.

આંખેાની કસરતેા

આંખેાની કસરતેા પણ કરવી સારી છે. (૧) ડાબી તરફ આંખનેા ડેાળેા ફેરવી થેાડેા વખત જોવું. પછી જમણી તરફ ફેરવીને જોવું. આ રીતે જમણી અને ડાબી તરફ દશ દશ વાર આંખ ફેરવવી. પછી ઊંચે આંખ ફેરવવી. માથું ઊંચું કર્યા વગર માત્ર આંખ જ ઊંચે કરવી, પછી માથું નીચે કર્યા વગર આંખ નીચી કરવી. આ રીતે પણ દશ વખત આંખ ઊંચેનીચે કરવી. પછી બંને આંખેા ડાબી તરફ એક સાથે ઊંચી કરવી, પછી બંને આંખેાને જમણી તરફ નીચે એક સાથે કરવી. આ રીતે દશ વખત કરવું.

પછી આંખોને ડાબી તરફ ઊંચે ગોળ ફેરવવી, જમણી તરફ નીચે નમાવી દશ વખત ગોળ ફેરવવી. પછી જરા થાક લાગે ત્યારે બંધ કરવું. આંખ ખૂબ જોસથી બંધ કરવી. પછી જલદી ખોલી દેવી. એમ ૧૦ વખત આંખમીંચ કરવી.

આપણા યોગશાસ્ત્રમાં આંખોનું ત્રાટક કરવાની ક્રિયા કહી છે. એક સ્થુલ વસ્તુ ઉપર પાંચ મીનીટ આંખ ઠેરાવવી. બીજે દિવસે આથી વધારે સુક્ષ્મ વસ્તુ ઉપર પાંચ મીનીટ આંખ ઠેરાવવી. એમ દરરોજ ઝીણી ઝીણી વસ્તુ લેતાં છેવટે ઝીણા બિંદુ ઉપર નજર ઠેરાવવી તથા સમય પણ વધારતા જવું. છેવટે ૦ા કલાક એક દૃષ્ટિથી જોવું. આને ત્રાટક કહે છે. આથી આંખનું તેજ ઘણું વધે છે. ચસ્મા ચડતા નથી.

નીલી વસ્તુ ઉપરે લાંબો વખત એટલે આંખને થાક ન લાગે ત્યાંસુધી આંખ ઠેરવવી. તેથી પણ આંખ સુધરે છે. નીલાં પાંદડાઓ ઉપરે આંખ ઠેરવવાથી આંખને સારૂં લાગે છે. આંખને થાક લાગ્યા છતાં કામ કરવાથી આંખમાં તેજ ઘટે છે. આંખની જેટલી સંભાળ રાખશો તેટલી થોડી છે. સૂર્યના પ્રચંડ તાપમાં તપવાથી આંખો બગડે છે. સૂર્ય સામે જોવાથી પણ તેજ હણાય છે. શીર્ષાસનથી પણ પુરૂષોની આંખોનું તેજ વધે છે. ઉજાગરા કરવાથી આંખોને મોટો ગેરફાયદો થાય છે. આંખને બહુ ખેંચવાથી પણ આંખ બગડે છે. અતિ ક્રોધ કરી રોવાથી પણ આંખોનો બીગાડ થાય છે. અતિ ઝીણા અક્ષરો ચાલુ વાંચવાથી આંખને ખેંચ પડે છે.

નેત્રાંજનો

આંખોની સ્વસ્થતા જાળવવા માટે અનેક નેત્રાંજનો થાય છે. નીચે મુજબનાં સારાં છે. પરંતુ એ માટેની ચીજો જોઈ તપાસી સારી લેવી. નહિ તો ખરાબી થશે. ઔષધ પાઠ મુજબ જ પ્રયોગ બનાવવો. બેકારી દૂર કરવા માટે પણ એ બનાવટોનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

(૧) સ્વદેશી અંજન

કેશર (સાચું) તોલો ૦।, બરાસ તો. ૦।, આ બંને ચીજોને પથ્થરની મજબુત ખરલમાં ખૂબ બારીક ઘુંટવી. પછી તેમાં થોડું ગુલાબજળ નાંખી ઘૂંટવું. તદ્દન એક રસ થાય ત્યારે ૧૦ તોલા ગુલાબજળ નાંખી ઘુંટી એક શીશીમાં ભરવું. આંખની ગરમી એનાં ત્રણ ચાર ટીપાં નાંખવાથી દૂર થાય છે. એના ગુણ સરસ હોવાથી ભલામણ કરવા લાયક છે.

રક્તાંજન

સ્વચ્છ કરેલો સુરોખાર	તોલો ૧	ધોળાં મરીનો બારીક વાટેલો
સિંદુર	તોલા ૮	ભુક્કો ૩ તોલા

આ ત્રણેય વસ્તુઓને ખૂબ બારીક વાટી કપડે છણી શીશીએ ભરવી. આંખો ઉઠે, સુઝે, તેને માટે ઉપયોગી છે.

બબ્બુલાદિ અંજન

બાવળનાં સાફ કરેલાં લીલાં પાન ૧ શેર લઈ આઠ શેર સ્વચ્છ પાણીમાં તેનો ઉકાળો કરવો. તેમાં પાપડખાર તોલા ૫, સીંધવ તોલા ૫ નાંખી ઉકાળો. બળીને અર્ધું પાણી રહે, પછી ઉતારીને ઠારવું. ફરી ચોળીને ગાળી લઈ, ફરી ઉકાળવા માંડવું. લગભગ ૪૦ તોલા ઉકાળો બળી જાય ત્યારે તેમાં ૧ શેર મધ નાંખવું. પાકી ચાસણી કરવા દેવી. પછી ઉતારી ઠંડુ કરી શીશીઓમાં ભરવું. આંખના દર્દ પર બે ત્રણ વાર દવા નાંખવાથી દર્દ શાંત થાય છે.

શર્કરાંજન

૮ થી ૧૦ વરસની જુની સાકર	તોલા ૧૦
સરગવાની શીંગના બી	તોલા ૧૦

બંનેને બારીક વાટી કપડછીન કરી શીશીએ ભરવી, આથી ઝાંખ મટે છે.

મમીરાંજન

શુદ્ધ ભીમસેની બરાસ	તો. ૪
મમીરો	તો. ૧
સુરમો ઇસ્ફ્હાની શુદ્ધ કરેલ	તો. ૪૦
ધોળાં મરી	તો. ૦॥
નિર્મળી	તો. ૧

બધાંને ગુલાબજળમાં બે દિવસો સુધી ઘુંટી કપડછીન કરી લઈ શીશીઓ ભરવી. આથી આંખનું તેજ વધે છે.

સુરમો સ્વચ્છ કરવાની રીત એવી છે કે સુરમો બારીક વાટીને ત્રણ દિવસો સુધી સ્વચ્છ પાણીમાં પલાળી રાખવો. પછી પાણી કાઢી નાંખી સુરમાને એક દિવસ લીંબુના રસમાં અને બે દિવસ લીમડાના પાનના રસમાં ઘુંટવો, એટલે સુરમો શુદ્ધ થાય છે.

નેત્રામૃત

ઝીન્ક ઑક્સાઈડ	તોલા ૧૨	બોરીક એસીડ	તો. ૨
બરાસ	તોલા ૧		

બધાને બારીક ઘુંટી શીશી ભરવી આથી ખીલ, રતાશ, ખોટી ગરમી દૂર થાય છે.

નેત્રરક્ષક સુરમો

બહેડાના મીંજ	તો. ૪	ફુલાવેલ ફટકડી	તો. ૨
મનશીલ	તો. ૨	શંખભસ્મ	તો. ૩
શુદ્ધ કરેલો સુરમો	તો. ૬૦	સુરોખાર	તો. ૧

આ સર્વેને બારીક ઘુંટીને કપડે ચાળી લેવું, પછી આઠ તોલા મોરથુથુ લઈ ચાર શેર પાણીમાં ઓગાળવું. ઉપલા મિશ્રણને આ પાણી સાથે ધીમે ધીમે ઘુંટવું. મોરથુથુનું પાણી ખલાસ થાય એટલે ચાર શેર ગુલાબજળમાં સુરમો ઘુંટવો. આ ક્રિયા કરતાં ૨૦–૨૨ દિવસો લાગે છે. આ સુરમાથી આંખનું તેજ વધે છે.

નેત્રસુધા

હરડાં, બેડાં અને આમળાં આ ત્રણેની છાલનો તોલા ૧૦ નો જાડો ભુકો લેવો, તેમાં નાળિયેરનું પાણી ૮૦ તોલા નાંખી એક રાત પલાળી રાખવું. સવારે કલઈવાળા ઠામમાં ધીમાં નાખી એનો ઉકાળો કરવો. બળતાં બળતાં ૧૦ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠારવો, પછી ગાળી લઈ ફરી ઉકાળવા મુકી ધીમે તાપે એને કઢી જેવો જાડો રસ બનાવવો. ફરી ઠારી તેમાં ૧૦ તોલા શુદ્ધ મધ મેળવવું. ભીમસેની બરાસ તો. ૦। મેળવવો. પછી શીશીઓ ભરવી. આને સળીથી આંજી શકાય. તે આંખનો સોજો તથા રતાસ અને ફીલને દૂર કરે છે.

મહામુક્તાંજન

સાચા મોતીની વિષ્ટિ, કાચળવણ, સાચો અગર, પીપર, મરી, ભીમસેની બરાસ, સિંધાલૂણ, સૂંઠ, ચણકબાબ, કાંસ્યભસ્મ, નાગભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, શુદ્ધ મનશિલ, હળદર, શંખનાની, શુદ્ધ મોરથથુ, કુકડીના ઈંડાની છાલ, કેશર, બહેડાં, જેઠીમધ, લાજવર્ત ભસ્મ, ચમેલીના ફુલ, તુળસીની માંજર, કરંજ બીજ, લીમડાની આંતરછાલ, અર્જુનછાલ, રસવંતી, નાસભસ્મ, નાગરમોથ અને ધોળાં મરી બધું સમભાગે લેવું. પ્રથમ ભસ્મો એકત્ર કરવી. ત્યાર પછી બીજાં ઔષધો બારીક વાટી કપડછીન ચૂર્ણ બનાવવું. પછી બંનેને એકત્ર કરી શીશીઓ ભરવી. આ ધનવાનો માટેનો સુરમો છે. આનાથી આંખનું તેજ વધે છે. આંખને ફાયદા કારક છે.

ધોળો સુરમો

કેલોમલ તોલો ૧, ઝીંક સલ્ફેટ તો. ૧, બોરીક એસીડ તોલા ૧, ફુલાવેલ ફટકડી તોલો ૧ આ બધાંને ખૂબ બારીક વાટી એકદમ બારીક કરી કપડે છણી લઈ શીશીઓ ભરી લેવી. નેત્રરોગ માટે ઉપકારી છે.

ખાખરાનો અર્ક

ફાગણ માસની આખરમાં ધોળાસ પડતા પાનવાળો રસદાર

ખાખરો હોય ત્યાં જઈ મૂળવાળો ભાગ ખોદી, મૂળને ધોઈ સાફ કરી, મૂળમાં છેકો મૂકી ત્યાં એક માટલું મૂકવું. માટલામાં માટી કે કચરો ન પડે તે માટે પેક કરવું. પછી ઉપર ધૂળ વાળી દઇ ખાખરાના મૂળ પાસે અગ્નિ સળગાવવો. ત્રણ કલાક અગ્નિ આપવો. બીજે દિવસે માટી ખોલી માટલું કાઢી લેવું. તેમાં સંચિત થયેલા ઉત્તમ અર્કને ગાળી શીશીઓ ભરી લેવી. આ ખાખરાનો અર્ક આંખની સામાન્ય ફરિયાદો દૂર કરે છે. લાંબો સમય આંજવાથી આંખને મોટો ફાયદો કર્યાના ગુણો એમાં કહેવાય છે.

આંખમાં નાંખવાની દવા

ઝીન્ક સલ્ફ	ગ્રેન ૦।।	મોરફીન સલ્ફ	ગ્રેન ૦।।
એટ્રોપીઆ સલ્ફ	‐।। ૦।।	સ્વચ્છ પાણી	ઔંસ ૧

બધાંને મેળવીને બાટલીઓ ભરી લ્યો. આ ટીપાંથી આંખને ફાયદા થાય છે. લાલાશ ચાલી જાય છે.

નેત્રાંતક લેપ

જુનુ અફીણ ૧ માસો, શુદ્ધ રસવંતી ૨ માસા, સાકર બે માસા, ફટકડી ફુલાવેલ ૨ માસા, બાવળનો ગુંદર ૨ માસા, લઈ ગુલાબજળ ૫ તોલા મેળવી ખરળ કરવી. જ્યારે શીરા જેવો ઘાટો લેપ તૈયાર થાય ત્યારે પહોળા મોઢાની શીશીમાં ભરીને રાખવું. પછી બે ત્રણ રતી પાણી મેળવી આંખોમાં દરરોજ બે ત્રણ વખત અંજન કરવાથી આંખોના ઘણાં રોગો એનાથી નાશ પામે છે.

આંખોમાં બળતરા થાય અથવા ઝાંખને માટે ઉપાય

ગાયનું માખણ, એલચીદાણા, જાવંત્રી અને બદામ એકત્ર કરી ખાવાથી આ રોગ મટે છે.

ચંદ્રોદયવતી

સાંજના શિલાજીત કેશર મનશીલ, શંખ, ધોળા મરી, અને સાકર ગાયના દૂધમાં ઘૂંટીને ગોળી કરવી. આ આંખમાં દૂધ સાથે આંજવી.

પ્રકરણ ૧૪ મું

વાળની સંભાળ

દમયંતી તણો ચોટલો દેખીને પેઠા પાતાળમાં નાગ,
જે સમે કેશ કાપ્યા વિધવાના, એ છૂટયા; પમાય ન તાગ.

—રમણલાલ સોની

સ્ત્રીઓના વાળ

સ્ત્રીઓના કેશ કલાપ સંબંધી આજે તમને કાંઈ કહેવું છે. ખોપરી નીચે મગજ છે. મગજ એ શરીરનું ઉત્તમાંગ છે. આખા શરીરના ઉપર એનું સામ્રાજ્ય ચાલે છે. વાળ એ મગજની ખોપરીના રક્ષણ માટે ખાસ રાખેલા છે. એ વાળની સારી સંભાળ રાખવાથી મગજને બહુજ ફાયદો થાય છે. વાળની સારી સંભાળથી મગજ તર રહીને માથું દુઃખતું નથી. આથી વાળને તેલ વગેરે નાંખી હમેશાં ચકચકતા અને સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. સુંદર લાંબા ચળકતા વાળ એ સ્ત્રીઓનું ભૂષણ છે. માટે વાળને વારંવાર ધોવા જોઈએ. વાળ સાબુથી બરાબર સાફ કરવા જોઈએ. પરંતુ વાળ સાફ કરવા માટે અરીઠા પલાળીને ધોવાથી બહુ સ્વચ્છ થાય છે. જેના વાળ બરાબર રીતે અઠવાડિયામાં બે વખત ધોવાતા નથી તેના વાળ ચીકટાઈ જાય છે, ખડબચડાં બને છે. દરેક સ્ત્રીએ વાળની સંભાળ પૂર્વક સેવા કરવી જોઈએ. દરરોજ સારી કાંસકી અથવા દાંતીઆથી વાળને હોળવા જોઈએ.

વાળમાં જુ લીખો

જે સ્ત્રી વાળની સંભાળ લેતી નથી, તે ફુવડ ગણાય છે. ફુવડ સ્ત્રીના વાળ દેખાવમાં આમ તેમ ઉડે છે, ખડબચડા રહે છે, ચીકાશને લીધે ગુંચવાઈ જાય છે, પછી ઠીક કરતાં ઘણો સમય લાગે છે. વાળ હોળેલા નથી હોતા તો સ્ત્રીઓનું મુખ શોભતું નથી. તેમાં લીખો અને જૂ પડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓના માથામાં અસંખ્ય જૂઓ પડે છે. તે ઘરની બીજી સ્ત્રીઓના વાળમાં પણ ફેલાય છે. આ પ્રમાણે એકની ભૂલથી બીજી સ્ત્રીઓને પણ ભોગવવું પડે છે. ઘરનાં બાળબચ્ચાંઓનાં માથાંઓમાં પણ જૂ અને લીખો પડે છે. આખો આખો દિવસ માથું ખંજવાળ્યા જ કરે છે. આવી ફુવડ સ્ત્રીઓ પણ ઘણી છે. શરીરના આળસને લીધે તેઓ વાળ સાફ કરતી જ નથી. જૂઓ કાઢવાનો એક જ સરસ ઉપાય છે. દરરોજ માથાને અરીઠાથી ધોઈને તેમાં તેલ નાંખી કાંસકીથી પુષ્કળ સમય હોળવાથી જૂઓ અને લીખો નીકળી જાય છે. માથાના વાળ સ્વચ્છ રાખવા એ સ્ત્રીઓનો ધર્મ છે.

વાળ સંબંધી કેટલીક સૂચનાઓ

વાળ એ યુવાન સ્ત્રીઓનું સૌંદર્ય છે. જે સ્ત્રીઓ પોતાના વાળ સંભાળપૂર્વક રાખે છે તેના વાળ ઠેઠ સાથળથી પણ નીચા પહોંચે છે. જે સંભાળ રાખતી નથી તેના વાળ ટૂંકા થઈ જાય છે. ઘણી વખતે વાળની સંભાળ નહિ રહેવાથી વાળ ખરવા માંડે છે. ઘણી યુવાન સ્ત્રીઓના ટૂંકા વાળ એના સૌંદર્યને બગાડે છે. વાળ સારી રીતે ધોયા પછી ટુવાલથી સૂકવવાની જરૂર છે. લાંબા વાળને સૂકવવાનો સમય દેવો જોઈએ. વાળ ભીના રાખવાથી માથું દુ:ખે છે. સૂકાયેલા વાળમાં તેલ નાંખી એને સારી રીતે હોળવા જોઈએ. પછી એનો કળાપૂર્વક અંબોડો વાળવો જોઈએ. લાંબા વાળનો અંબોડો સારો શોભે તેવો વળાય છે. અંબોડામાં ફુલની વેણી નાંખ-

વાથી સારો લાગે છે. તાજાં સુગંધીદાર ફૂલોની વેણી સારી લાગે છે. બ્રહ્મદેશની મહિલાઓમાં ખોટા બનાવટી વાળ મેળવી મોટા અંબોડા વાપરવાની રીત છે. કેટલીક આપણી યુવતીઓ અંગ્રેજી મહિલાઓની દેખાદેખીથી વાળ કપાવી બોબ્ડ (ટુંકા) વાળ રાખે છે પણ તે હિતાવહ નથી. એ સુધારો કુધારારૂપ છે.

તેલો

વાળ માટે તેલ જોઈએ. આજકાલ આપણે ત્યાં અને પરદેશોથી અનેક સુગંધી તેલો આયાત થાય છે. સુજ્ઞ સ્ત્રીએ આવાં તૈયાર તેલોનો પોતાના વાળ માટે કદી પણ ઉપયોગ કરવો નહિ. તેથી તો આપણું ઘરે બનાવેલ ધુપેલ તેલ હજાર દરજ્જે સારૂં છે. આપણા હિંદમાં આયુર્વેદમાં અનેક જાતના તેલોની બનાવટો દેખાડી છે. સુગંધી તેલો, વાળ લાંબા અને મજબૂત બનાવવાનાં તેલો, શિર દર્દના, વાતરોગના, ક્ષય, જીર્ણજ્વર, નબળાઈ વગેરે અનેક જાતના રોગો માટે તેલોની બનાવટો આયુર્વેદે યોજી છે. તેલના ઉદ્યોગને માટે આપણે ત્યાં સારૂં ક્ષેત્ર છે, એટલે બેકારી નિવારણ માટે પણ તેલના ઉદ્યોગનો વિકાસ આવશ્યક છે. જો કોઈ સ્ત્રી જાત જાતના તેલો બનાવી તેને શીશીઓમાં આકર્ષક રીતે પેક કરીને વેચવાનું શરૂ કરે તો તેના કુટુંબનો ગુજારો સારી રીતે ચાલી શકે. માટે દરેક સ્ત્રીએ પોતાના કુટુંબ માટે પોતે જ તેલો બનાવવાની જરૂર છે.

પરદેશી તેલો

હિંદમાં સ્ત્રીઓના શૃંગાર માટે અનેક જાતનાં તેલો પરદેશોથી આવે છે. એ તેલો સુગંધીદાર, ચોકાશ વગરનાં અને પારદર્શક હોય છે. દેખાવમાં ભારે સરસ અને આકર્ષક હોય છે. એની પેકીન્ગ તો ખરેખર ભારે દેખાવડી હોય છે. પેકીન્ગની સ્વચ્છતા પણ સરસ હોય છે. છતાં ગુણમાં એ સરસ હોતાં નથી. આપણા આયુર્વેદના દેશી વસાણાંમાંથી બનાવેલાં તેલો ગુણોમાં સેંકડો દરજ્જે

શ્રેષ્ઠ છે. પરદેશી તેલોમાં ચીકાશ કાઢવાને માટે સફેદ તેલ (white oil) નાંખવામાં આવે છે. આ તેલ ગ્યાસલેટ તેલમાંથી બને છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે ગરમ છે. આથી તે મગજ માટે સારૂં ગણાય નહિ. આપણા કેટલાક દુકાનદાર ભાઈઓ પણ અહીંનાં તેલોમાં સફેદ તેલનો ભેગ કરી એને ચિકાશ વગરનું અને પારદર્શક બનાવે છે પરંતુ એમાં કાંઈ ગુણો નથી. આપણે પરદેશી તેલોને બિલકુલ ઉત્તેજન આપવું જોઈએ નહિ. આપણે આપણા માટે ઘરમાં જ હિંદી વસાણાનાં સુગંધીદાર તેલો બનાવવાં જોઈએ.

તેલ શુદ્ધ કરવાની રીત

સુગંધી તેલો બનાવવા માટે તેલ શુદ્ધ કરવાની હમેશાં જરૂર રહે છે. તેલમાં એક જાતની કુદરતી ગંધ છે, તે કાઢ્યા સિવાય એમાં બીજી સુગંધીઓ સહેલાઇથી દાખલ થઈ શકે તેમ નથી. સારા તેલથી વાળ ચોંટતા નથી. તેથી ખોડો થતો નથી. તેમાં જૂ લીખો થતી નથી, તે ચીટાઈ જતાં નથી, તેથી મગજ શાંત રહે છે. તે માથાને ઠંડક આપે છે, તેથી માથું દુઃખતું મટી જાય છે. આથી તેલ શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે. મુખ્યત્વે આપણે ત્યાં વનસ્પતિનાં બનાવેલાં ત્રણ તેલો માથાના તેલ માટે ઉપયોગમાં લેવાય છેઃ–૧ એરંડીયું, તલ અને નાળિયેરનાં તેલ આ માટે વપરાય છે. આ તેલોમાં જેટલું તેલ હોય તેટલું પાણી મેળવીને એને આગ ઉપર ચડાવવું. એમાં ધીરે ધીરે મુલતાની માટીનું ચૂરણ નાંખતા જવું. આથી તેલનો સર્વે મેલ માટી સાથે તળીએ બેસી જશે. ધીમા તાપથી આ ક્રિયા કરવી. ૨૦ શેર તેલ શુદ્ધ કરવા ૧૦–૧૨ કલાક લાગે છે. પછી આ તેલને ગાળી લેવું. ગંધકનો તેજાબ, કોસ્ટીક સોડા, હાઈડ્રોજન પેરોકસાઈડ, બાઈકડ્રોમેટ ઑફ પેટાશ આવા અનેક પદાર્થો સ્વચ્છતા અને શુદ્ધતા આણવા વપરાય છે.

મસાલાનું સુગંધી તેલ

તલનું શુદ્ધ કરેલ તેલ શેર ૧૦, પાણી શેર ૧૦ એ બંને

એગાં કરીને તેમાં નીચેની ઔષધીઓનું ચૂર્ણ જાડુ ખાંડી પોટલીમાં બાંધી તૈયાર રાખો.

જટામાંસી તો. ૧૦	અગર તો. ૨
સુગંધીવાળો તો. ૫	નાની એલચી તો. ૫
પાનડી તો. ૧૦	લાલ ચંદન તો. ૨
ખસ તો. ૧૦	તજ તો. ૨
કપુરકાચલી તો. ૧૦	રતનજોત તો. ૧

લવીંગ તો. ૨

ઉપરોક્ત વસ્તુઓની જાડા ચૂર્ણની પોટલી બાંધી તેલ અને પાણીના મિશ્રણમાં રાખવી. ધીમા તાપે ઉકાળો કરવો. જ્યારે સઘળું પાણી બળી જાય ત્યારે તેલ ગાળી લઈ તેમાં કપુર તો. ૧ નાંખવું. આઠ દિવસ સુધી એને ઢાંકીને ખૂણે રાખી પછી વાપરવું. તેમાં પાંચ તોલા જુરેનીયમ મેળવી દેવું. આ તેલ સ્ત્રીઓને માટે સારૂં છે.

શિતળ તેલ

લાલ ચંદન, સફેદ ચંદન, લગર, જેઠીમધ, હળદરના પાન, મજીઠ, લોધ્ર, દેવદાર, કપુરકાચલી, તેજપત્ર, માસીજટા, તજ, અગર. ખરેટી, કુષ્ઠ, જાવંત્રી, છારછરીલો, નખલા, મોથ, હરડે, નાગકેશર, એલચી, વરીઆલી, આ ત્રેવીશ ચીજો દરેક બબે તોલા લઈ તેનો બારીક ભૂકો કરી નાંખવો. શતાવરી, આંબળા, ગોખરૂ, કેળાં, પાતાળ કોળું, શેમળાના મૂળો આ બધી ચીજોના સ્વરસ અર્ધો અર્ધો શેર અને સ્વરસ ન મળી શકે તો દરેક દસ દસ તોલા લઈ ૪૮૦ તોલા પાણીમાં ક્વાથ કરવો. ૧૨૦ તોલા ક્વાથ બાકી રહે ત્યારે ગાળીને તૈયાર કરવો.

એલચીનું તેલ ૧૦ તોલા. કપુર ૨॥ તોલા, રતનજોત ૫ તોલા, ગાયનું દુધ પાંચ શેર, તલનું તેલ ૧૦ શેર.

૧૦ શેર તલનું તેલ, ઉકાળો ૧૨૦ તોલ, પાણી પાંચ શેર, પ્રથમના ઔષધોનું ચૂર્ણ અને ગાયનું દૂધ બધું ભેગું કરીને ધીમા તાપે પાક કરવો. તેલ જ્યારે બાકી રહે ત્યારે ગાળી લઈ ઠરવા દેવું. ત્યારપછી તેમાં એલચીનું તેલ, રતનજોત અને કપૂર મેળવી દેવું. આઠ દિવસ એમને એમ રાખીને ગાળી લેવું. આ તેલ ઘણું ફાયદાકારક છે.

શુદ્ધ બ્રાહ્મી તેલ

બજારમાં અનેક જાતનાં બ્રાહ્મી તેલો વેચાય છે. પરંતુ તેમાંનાં ઘણાં ખરાં નામ માત્ર જ હોય છે. નીચેનો પાઠ સરસ અને કરવા જેવો છે.

સુખડ તો. ૨ાા	અસગંધ તો. ૧	તજ તો. ૧
બદામ તો. ૨ાા	શતાવરી તો. ૧	કુષ્ટ તો. ૧
વાળો તો. ૨ાા	દેવદાર તો. ૧	પાનડી તો. ૧
કપુર કાંચલી તો. ૨ાા	ગરમાળો તો. ૧ા	નખળા તો. ૧
ગુલાબના ફુલ તો. ૨ાા	લવીંગ તો. ૧	ધંઉલા તો. ૧
એલચી તો. ૧	જાવંત્રી તો. ૧	છારછડીલા તો. ૧
ધોળું સીસમ તો. ૧	નસોતર તો. ૧	

આ વીશ ચીજોને બારીક ખાંડી પાણીમાં ચટણી માફક વાટી લોચો કરીને તૈયાર રાખવો.

તલનું તેલ શેર ૧૦ લઈ એ જુદું રાખવું. બ્રાહ્મી શેર ૧ લઈ અધકચરી રીતે ખાંડવું. પછી ૧૬ શેર પાણીમાં એનો ધીમા તાપે કવાથ કરવો. ૪શેર રહે ત્યારે ગાળીને એક ઠામમાં રાખવું.

તલનું ૧૦ શેર તેલ જે જુદું રાખ્યું છે તેમાં બ્રાહ્મીનો કવાથ, અને મસાલાનો લોચો મેળવી તેમાં ત્રિફળા શેર ૧ નો કવાથ પણ ઉમેરવો. પછી ધીમા તાપે એને ઉકાળવું. પાણી બળી જાય ત્યારે

તેલની કઢાઈ ઉતારી ઠારી દઈ ગાળી લેવું. પછી બરણીમાં ભરીને કપુર તેા. ૧ાાં કેશર તેા. ૧, શિલાજીત તેા. ૧ બારીક વાટીને મેળવવાં. આઠ દિવસેા સુધી એને એક જગ્યામાં રાખી ઠારી લેવાં.

આ તેલથી મગજની નબળાઈ, ખેાટી ગરમી, વાળની લુખાઈ, માથાનેા અને આંખનેા દુઃખાવેા, અભ્યાસનેા થાક, વાળ ખરી પડવા, અકાળે વાળ ધેાળા થવા વગેરે ઉપર આ તેલ સારૂં કામ કરે છે.

પરદેશી હલકાં તેલેાથી વાળ સફેદ થઈ જાય છે.

આજે અંગ્રેજી ભણેલી સુધરેલા વિચારની, ફેશનેબલ યુવતીતિઓને દેશી તેલેા ચિકાશને કારણે પસંદ પડતાં નથી. તેમને હેર લેાશન, હેરવેાશ વગેરે પસંદ આવે છે. એમના માટે કેટલાંક લેાશન વગેરે અહીં તમારી સમક્ષ રજુ કરૂં છું. એમાં ઘણી ખરી વસ્તુએા પરદેશી વપરાય છે.

કેશવર્ધક લેાશન

લીકર એમેાનિયા	૦ાા ઔંસ	એકવા કેાલેાનિયન્સિસ	૧ ઔંસ
ટિંકચર કેંથેરિડિન	૦ાા ઔંસ	ચેાકખું પાણી	૮ ઔંસ

બધી ચીજો મેળવીને બેાટલ ભરી લેવી. સવાર સાંજ માથામાં નાંખવાથી વાળ મજબુત થઈ વધે છે.

એની બીજી રીત આ છે.

પિલેાકાર્પિન નાઈટ્રિસ	૨ ગ્રામ	ગ્લીચીરીન	૨ ગ્રામ
ક્વીનીન હાઈડ્રોક્લેાર	૨ ગ્રામ	ગુલાબજળ	૬ ઔંસ

બધાં મેળવીને ઉપયેાગમાં લેવાં.

માથામાં જૂ-લીખ મારવાનું વૉશ

કિવલાયા બાર્ક (પીસેલ)	૦॥ ઔંસ
કવૈસિયા	૧ ઔંસ
કરિઆતુ	૨ ડ્રામ
ગુલાબજળ	૨ પોંઇંટ

આ સર્વે દવાઓને એક કલાક સુધી ગુલાબજળમાં પલાળી રાખી ગાળવી. તેમાં નીચેની દવા મેળવવી.

એસીડ સેસીસીલીક ૨ ડ્રામ ટિંકચર લવેન્ડલા ૧ ડ્રામ	ઉપલા સાથે મેળવી ૪ દિવસો સુધી રાખવું. પાછળથી ગાળી શીશીઓ ભરવી. વાળને સાફ કરી ધોઈ આ અર્ક સારી રીતે લગાડવો.

હેરટૉનિક

શુદ્ધ કરેલું એરંડ તેલ	૧૦ ડ્રામ	બધું મેળવીને બૉટલ ભરી લેવી.
વાળસમ ઑફ પેરૂ	૩ ડ્રામ	
જમઈકારમ	૧૨॥ ઔંસ	
ડીસ્ટીલ્ડ વૉટર	૬ ઔંસ	
ટિંકચર ઑફ સિંકોના	૧॥ ઔંસ	
કોલોન વાટર	૧॥ ઔંસ	

આનો બીજો પ્રયોગ

એમોનીઆનું પાણી	૧ ભાગ	આલ્કોહોલ	૫ ભાગ
બદામનું તેલ	૧ ભાગ	લીંબુનું તેલ	૧ ડ્રામ

ક્લોરોફોર્મ ૧ ભાગ

વાળ ધોવાનો મસાલો

ટંકણખાર (કપડછીન)	૧ રતલ	કુમારીન	૧૫ ગ્રેન
સાબુ (કપડછીન)	૧ રતલ	હેલીઓટ્રોપાઇન	૬ ગ્રેન

સોડા ૪ ઔંસ

બધાં મેળવીને ત્રણ ત્રણ ડ્રામ પાઉડરનાં પેકેટ કરવાં. તે વાળને નરમ અને ચોકખા બનાવે છે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

નાક કાનની સંભાળ

રે'જે સદા સાવધ દ્વારપાલ, છો તું રહ્યો કોમલ, થા કરાલ!
રજા વિના, કે કદી ગુપ્ત વેશે, ન કોઈ મારા ઘરમાં પ્રવેશે.

—રમણલાલ સોની.

નાકની સંભાળ

નાકની સંભાળ પણ અગત્યની છે. નાક એ આપણાં બંને ફેફસાના દ્વારપાળનું કામ કરે છે. નાકનું ખાસ કામ સુંઘવાનું છે. નાક એ શરીરયંત્રની રચનામાં શોભા તેમ જ ઉપયોગ માટે મહત્ત્વનું કામ બજાવે છે. નાક દ્વારા જ આપણે લોહીને શુદ્ધ કરનાર પ્રાણવાયુ (oxygen) શ્વાસમાં લઈ શકીએ છીએ. નાક દ્વારા જ લોહીમાં રહેલા ઝેરીતત્વવાળા વાયુને આપણે બહાર ફેંકી શકીએ છીએ. માટે નાકની સંભાળ લેવી જોઈએ. નાકનું બીજું કામ હવાની ઉષ્ણતા નાજુક ફેફસાંને માફક આવે એવી બનાવવાનું છે. ફેફસામાં જનારી હવામાં ધૂળ કે કચરો રહી જાય તો ન્યુમોનિયા જેવું દર્દ થાય છે. હવા આપણને ગમે એટલી ચોકખી લાગતી હોય તો પણ તેમાં કચરો ઘણો હોય છે. એ કચરો ફેફસાંમાં જાય નહિ, એટલા માટે નાકમાં વાળની ગળણી કે જાળી બનાવી છે.

હવાની નાક ઉપર અસર

શિયાળામાં ખૂબ ઠંડી હવા ફેફસાં જેવાં કોમળ અવયવોમાં જાય તો તેને ઈજા થાય છે. પરંતુ કુદરતે તેનું રક્ષણ રાખ્યું છે. નાકની અંદરની નસોની ઉષ્ણતા હવાને લાગે છે અને એને ફેફસાંને યોગ્ય ગરમ બનાવે છે. જો તદ્દન સુકી હવા ફેફસાંમાં જાય તો ફેફસાંના કોમળ અવયવ નકામા બની જાય. ફેફસાંમાં રક્તવાહિનીઓનાં જાળાં ઝીણામાં ઝીણા કાગળના કરતાં પણ પાતળાં છે. આથી ફેફસામાં જતી સુકી હવાને અંદરની ભીનાશ પોતાને યોગ્ય બનાવે છે. નાનપણમાં નાકને ઈજા થાય ને સળેખમ ઘણા દિવસ સુધી રહે તો બંને નસકોરાંની વચ્ચેનો પડદો ખસી જાય છે, એની ખરાબ અસર ઘણા સમય સુધી ભોગવવી પડે છે. નાકનો પડદો ખસી જઈ બંને નસકોરાં નાનાં મોટાં થાય તો શ્વાસોશ્વાસ સમાન ભાવે નથી થતો એટલે શ્રવણ શક્તિમાં વિકાર થાય છે. મગજ અને નાકને જોડનારી પોલી નળીઓમાંથી મગજનો કચરો નાક મારફતે બહાર નીકળે છે.

નાકના રોગો

નાકના રોગો અનેક પ્રકારના છે. કપાળમાં ચોટ લાગવી, વાયુ, અતિ ભાષણ, અતિ નિદ્રા, અતિ જાગરણ, જલક્રીડા, ખરાબ પાણી પીવું, વિગેરેની નાક ઉપર અસર થાય છે. તેમાં નાક ફૂટીને લોહી વહેવાનો સાધારણ છે. મળમૂત્રાદિકની ગતિ રોકવાથી, અજીર્ણથી, ધૂળ જવાથી, માથાકુટ કરવાથી, ગુસ્સે થવાથી, ઋતુના ફેરફારથી, માથું દુઃખવાથી, જાગરણ કરવાથી, દિવસે ઊંઘવાથી, ટાઢ લાગવાથી, ઝાકળથી, નાકમાં સળેખમ થાય છે. નાકમાંથી લોહી પડે તો ઠંડા પાણીમાં કપડું પલાળી તાળવા ઉપર મૂકવું. હોમીઓપેથીમાં ઈપીકાક્નાનની દવા ખૂબ ઉપયોગી છે. દાડમના ફૂલનો રસ, અથવા આંબાની ગોટલીનો, ડુંગળીનો રસ નાકમાં નાખવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે. નાકમાં ક્યારેક કફ જામીને

જાડાં છોડાં ચોટે તો આંગળીથી તે કાઢવાં નહિ. પરંતુ તેલ લગાડવાથી પોતાની મેળે તે નીકળી જાય છે.

શરદી અથવા સળેખમ

શરીરમાં જીવનશક્તિ ઘટે છે અથવા હવાનું પરિવર્તન થાય છે, અથવા બંધકોશને લીધે અથવા મગજમાં ભરેલા કચરાને કાઢવા શરદી થઈ નાકમાંથી પાણી ઝરે છે. શરદી એ પ્રકૃતિની ક્રિયા છે. તે જરૂરની પણ છે. પરંતુ એ લાંબી ટકવી ન જોઈએ. શરદી એ શરીરનો વધારાનો કચરો કાઢી નાંખે છે.

જ્યારે કુદરતને આ કચરો ફેંકી દેવાનો વખત થાય છે ત્યારે શરદી થઈ આ કચરો ફેંકી દે છે. શરદી મટાડવા માટે ત્રણ મુખ્ય સાધનો છેઃ આરામ, ઉપવાસ અને ઉષ્ણતા. શરદી થઈ એટલે વધારેમાં વધારે સમય બિછાનામાં આરામ લેવો. તે દિવસે એક અપવાસ ખેંચી કાઢવો અને પગ હાથ ને ગરમ રાખવા તથા ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાં. ગરમ પાણીની ચા લેવી. આથી શરદી આપોઆપ મટી જશે. શરદી એ રોગોની માતા છે. માટે એને લંબાવવી નહિ. ગરમ પાણીની ચામાં ૧ મોટો મીઠાનો ચમચો નાંખવો. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. મીઠાના અને ગરમ પાણીના કોગળા કરવા. ગરમ ગરમ મીઠાવાળી રાબ પીવી. નિયમિત કસરત, પૂરતી ઊંઘ, પથ્ય ખોરાક, તાજી હવા એ સર્વે શરદીના શત્રુઓ છે.

કાનના રોગો

કાનની સંભાળ પણ અતિશય વિચારપૂર્વક રાખવાની છે. એનું યંત્ર કામ પણ બહુ જ બારીક હોય છે. કાનમાં કચરો ભરાય છે. તે કદી પણ સળી અથવા આંગળીથી કાઢવો નહિ. આંગળી નાંખી કાનને જોસથી હલાવવો નહિ. કાનની સંભાળ બરાબર ન લીધી હોય તો બહેરાપણું આવે છે. કાનમાં લૂગડાનો કટકો નાંખીને

પણ મળ કાઢવો નહિ. પરંતુ તેલ સરસીયું ગરમ કરી થોડાં ટીપાં નાંખવાથી કાન સાફ થઈ જશે. કાનમાં રોજ તેલ નાંખવું સારૂં છે. કાનમાં પાણી ભરાવાથી કાન પાકે છે. બહુ ખંજવાળવાથી પડદાને નુકશાન થાય છે. કાનના દુઃખાવા ઉપર (૧) આદુનો રસ, મધ, સિંધવ અને સરસવનું તેલ એકત્ર કરી તેને ઉકાળી કાનમાં ટીપાં સહેવાય તેવાં નાંખવાં. (૨) આકડાનાં પાકેલાં પાંદડા ઉપર ઘી ચોપડી દેવતા ઉપર શેકી તેનો રસ કાનમાં નાંખવો (૩) સમુદ્રફીણની વસ્ત્રગાળ ભૂકી કાનમાં નાંખીને ઉપર લિંબુના રસનું ટીપુ નાંખવું. વગેરે ઉપાયોથી ન મટે તો ડૉકટરને બતાવવું.

કાનના બીજા રોગો

કર્ણશ્રાવ એટલે કાનમાંથી પરૂ વહે છે તે. તેના ઉપર (૧) સિંદૂર મધમાં મેળવી કાનમાં નાંખવું, (૨) સૂંઠ, સિંધવા દેવદાર, હીંગ અને ઘોડાવજના કાઢામાં તેલ નાખી, તેને ઉકાળી સહેજ ઠંડુ થાય એટલે કાનમાં નાંખવું (૩) બદામનું તેલ કાનમાં નાંખવું. (૪) ફુલાવેલી ફટકડીની ભૂકી કાનમાં નાંખવી. (૪) મધ કાનમાં નાંખવું (૫) બીજોરાના રસમાં સાજીખાર મેળવી કાનમાં નાંખવો.

બહેરાપણાનું દર્દ ઘણી વખતે થાય છે. કાનના યંત્રમાં કાંઈ ખામી હોય તો તે ડૉકટર સુધારી શકાય તો સુધારે છે. કેટલાંકના કાનમાં હમેશ માટે બહેરાપણું આવે છે, પરંતુ કાનમાં ભુંગળી રાખવાથી તેઓ સાંભળી શકે છે. જર્મનીમાં બહેરા પણ સાંભળી શકે તેવું યંત્ર આવે છે. સાધારણ બહેરાપણું કાનમાં મેલ ભરાવાથી પણ આવે છે. ગરમ સરસીઆ તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી મેલ ઓગળી બહાર નીકળી જાય છે. પીચકારી મારવાથી પણ કાનમાંથી મેલ બહાર નીકળે છે. સાધારણ ઘરગથ્થુ દેશી ઔષધોમાં મુખ્ય — (૧) ગોમુત્રમાં બીલાં વાટી તેમાં પાણી, બકરીનું દૂધ, અને તેલ નાંખી પચાવીને સિદ્ધ કરી કાનમાં નાંખવું. (૨) કાંજી, બીજોરાનો રસ,

મધ, ગોમુત્ર અથવા આદુનો રસ, મધ સરગવાના કાંદાનો રસ અને કેળના કાંદાનો રસ, એમાં સુંઠ, ધાણા અને હિંગના કલ્કમાં તેલ સિદ્ધ કરી કાનમાં નાંખવું. કાનની અંદર કાંઈ કઠણ વસ્તુ નાંખવી નહિ. પરંતુ કાન લૂછી સાફ કરવા.

ગળાની સંભાળ

સ્ત્રીઓએ પોતાના ગળાની સંભાળ રાખવી જોઈએ. બહુ જોરથી બોલવાથી, ઊંચે સાદે વિશેષ ગાવાથી, ખારા ખાટા તીખા પદાર્થોના હદ બહાર સેવનથી, બહુ ઉતાવળે ખાવાથી, ગળાના રોગો થાય છે, ગળાનો કાકડો સુજી આવે છે. ઘણી વખતે ગરમ પદાર્થો ખાવાથી ગળું બળે છે. એ સમયે મીઠાના કોગળા ઉપયોગી છે. અથવા ગળામાં ગ્લીસરાઈન પણ લગાડે છે. એ ત્રણ દિવસમાં ન પટે તો ડૉકટરને બતાવવું. ગળામાં દુઃખાવો હોય અને ઉધરસ થઈ હોય તો દુધમાં આદુની બે કરચ, થોડું કેશર, બે ચપટી હળદર નાંખી રાત્રે પી જવું.

પગની સંભાળ

શરીરનું દરેક અંગ સંભાળ માગે છે. આપણે પગની પણ સંભાળ રાખવાની ફરજ છે. સ્ત્રીઓ ઉઘાડે પગે પાણીમાં ફરે છે તેથી એમને શરદી લાગે છે. શિયાળામાં પગ ફાટે છે, આથી સખ્ત દુઃખાવો થાય છે. શિયાળામાં પગના રક્ષણ માટે મોજાં પહેરવાં જોઈએ. રસોડા માટે ખાસ કંતાનની બનાવેલી સપાટો જુદી રાખીને માત્ર રસોડા પુરતી જ વાપરવી જોઈએ. પગમાં શરદી થયેથી સંધિવા જેવો જુદો રોગ થાય છે. દરરોજ બે માઈલ ચાલી પગને કસરત આપવી જોઈએ. પગ ફાટે તો એના ઉપર દરરોજ ગ્લીસરાઈન કોકમનું તેલ અથવા ઘી લગાડવાં જોઈએ. સુજ્ઞ સ્ત્રીઓએ ચંપલ પહેર્યા વગર ઉઘાડે પગે કદી પણ ફરવું ન જોઈએ, પગની સંભાળ ન રાખવાથી વૈદકમાં ભયંકર રોગો થવાની ફરિયાદો છે.

ઘણી સ્ત્રીઓને ઉઘાડે પગે ચાલવાથી કાંટા વગેરે વાગે છે. તે સમય સર ન કાઢવાથી પગમાં કપાસીઆ થાય છે. સ્ત્રીઓને હિંદની ઋતુમાં બુટ પહેરવાની આવશ્યકતા નથી, છતાં પહેરે તેા કાંઈ વાંધેા નથી. પરંતુ ઊંચી એડીવાળા સાંકડા બુટેા તેા કદી પણ પહેરવા નહિ. એ ફેશન આપણી સ્ત્રીઓને પ્રતિકુળ છે અને આરેાગ્યવર્ધક નથી.

નખની સંભાળ

હાથ પગનાં આંગળાંના રક્ષણ માટે પરમાત્માએ નખ આપ્યા છે. આ નખ બહુ વધી જવાથી પેાતાનાં બીજાં અંગોને જખમ કરે છે અથવા પેાતાના આત્મીયને લાગે છે. નખના જખમેા વૈદ્યક દૃષ્ટિએ ઝેરી છે. વધેલ નખેાવાળી સ્ત્રી કુવડ ગણાય છે. માટે નખ નિયમસર કેાઈ અણીવાળા શસ્ત્રથી અથવા નખ કાપવાના યંત્રથી કાપવા જોઈએ. નખ મેાઢાથી કયારે પણ કરડવા નહિ, કારણ કે તેમ કરવાથી તેમાં ભરાયલેા મેલ પેટમાં જવાનેા ભય છે. આ સિવાય દાંતથી કરડેલા નખ આડા અવળા રહે છે. નખો વધવાથી તેમાં મેલ ભરાય છે. આથી નખ નિયમસર કાપવા જોઈએ, તેમ વારંવાર હાથ ધેાઈને નખ પણ ધેાવા જોઈએ.

ચામડીની સંભાળ

શરીરને નિરેાગી રાખવા માટે સારી સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી અને પુષ્ટિકારક ખેારાક તેમજ આહાર વિહારની નિયમિતતા, કસરત વગેરેની જરૂર છે. તેટલી જ જરૂર ચામડીની ચોકખાઈ રાખવાની છે શરીરના રક્ષણ માટે ચામડી બની છે. એમાંથી નીકળતેા પરસેવેા બહાર નીકળી સુકાઈ જાય છે અને તેના ઉપર બહારની બારીક રજ પવનથી ઊડી ચેાટે છે આથી શરીર ઉપર મેલ બાઝે છે, આ મેલથી ચામડીમાં રહેલાં બારીક છિદ્રો પુરાઈ જાય છે. આ છિદ્રો ખુલ્લાં ન હેાય તેા શરીરની અંદરનેા કચરેા બીજાં અવયવેા દ્વારા

બહાર નીકળે છે, પરંતુ તે અવયવો-ફેફસાં મુત્રાશય વગેરેને વધારે કામ કરવું પડે છે. તેથી તેમને થાક લાગે છે ને રોગો પેદા થાય છે. તે સિવાય ચામડી ઉપર મેલના યોગે અનેક ચામડીનાં દર્દો થાય છે, માટે આપણે જરૂર નહાવું જોઈએ. ઉચ્ચવર્ણનો માણસ સ્નાન કર્યા વગર રહેતો જ નથી. હિંદમાં ગરમીને લીધે ચામડી વધારે પરસેવો પેદા કરે છે. એટલે અહીં દરરોજ નહાવું જોઈએ. તે વિષે આગળ કહેવાઈ ગયું છે. ચામડી ઉપર શિયાળામાં હમેશાં તેલ માલીસ કરી તેને કોમળ રાખવી જોઈએ. ચામડી ફાટે છે તો ઘણી પીડા કરે છે. ચામડી સાફ ન રાખવાથી ખસ, દાદર, ખરજવું વગેરે રોગો થાય છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું

શુદ્ધ હવા પાણી

રૂડી કલા, રૂડી કારીગરી, તારા દેહદેવાલયની,
દેવની, કિન્તુ, ન થાય પૂજા, તો કિંમત શી રૂપની ?
—**રમણલાલ સોની**

આજે વિમળાગૌરીએ સભા પાસે શુદ્ધ હવા અને શુદ્ધ પાણી વિષે પોતાના વિચારો અને અનુભવો મૂક્યા.

શુદ્ધ હવા

આપણે જીવવા માટે શુદ્ધ હવાની ઘણી જરૂર છે. આપણે નાકનાં નસકોરાં અને મોઢાવાટે શ્વાસ લઈને હવા શરીરની અંદર પૂરીએ છીએ. શરીરમાંથી ખરાબ ઝેરી હવા કાઢી તાજી શુદ્ધ હવા લેવી એ ક્રિયા રાત્રિ દિવસ ચાલે છે. હવા નાઇટ્રોજન (ઝેરી વાયુ) અને ઑક્સીજન (પ્રાણવાયુ)ની બનેલી છે. સહેજ સહેજ કાર્બોલિક એસીડ નામનો વાયુ પણ તે નાક અથવા મોઢા વાટે ફેફસાંમાં જાય છે. ફેફસા બે છે, એક જમણું અને એક ડાબું. આપણા ગળાની શ્વાસનળી મારફતે ફેફસાંઓમાં હવા ભરાય છે. ફેફસાંમાં ઝીણી નળીઓ છે, તેમાં પ્રાણવાયુ અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરે છે. નાક વાટે શ્વાસ લેવો યોગ્ય છે, મોઢા વાટે લેનારને ગળાના રોગો થાય છે. નાકમાંના વાળ અને એની રચનાથી ચોખ્ખી કચરા વગરની હવા શરીરની અંદર જાય એવી સામાન્ય

ગોઠવણ છે. નાકમાં શરીરને યોગ્ય હવા ને ગરમી આપવાથી ગોઠવણ પણ હોય છે, હૃદયમાંથી અશુદ્ધ લોહી ફેફસાંની નળીઓ દ્વારા વાયુ પોટામાં જઈ પ્રાણવાયુથી શુદ્ધ થઈ આવે છે. આથી જ આપણું સ્વાસ્થ્ય સારૂં રહે છે. કાર્બોનિક એસિડ નાક દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. આ શ્વાસ ઉચ્છવાસ આપણા લોહીને શુદ્ધ કરવા જરૂરનાં છે ઝેરી પવન જે ઉચ્છવાસ સાથે બહાર કાઢીએ છીએ તે બહારની હવામાં ભળી જાય છે. આથી આપણા શરીરને માટે શુદ્ધ હવાની અત્યંત જરૂર છે. હવા વગર જીવી શકાય નહિ.

ખરાબ હવા

જે ઠેકાણે સડેલા ગંદા અને બદબોઈ મારતા પદાર્થો પડયા હોય તે સ્થળે અનેક બારીક સુક્ષ્મ જંતુઓ થાય છે. તે આપણાં શરીરમાં પવનની મારફતે પેસી જાય છે. આથી આપણે અનેક રોગો ના ભોગો બનીએ છીએ. તે સિવાય જે ઘરમાં હવા પૂરતી નથી આવતી એટલે જે ઘર બંધીઆર હોય છે તેમાં પણ રહેવાથી રોગોનો ભોગ થઈ પડવાનો સંભવ રહે છે. આપણાં ગામડાંઓની હવા સ્વચ્છ હોય છે, પરંતુ ગામડાઓમાં કાદવ કીચડ અને કચરાના ઢગલા, સડેલા પદાર્થો પડેલા હોવાથી અને શેરીઓમાં મળમૂત્ર થતાં હોવાથી ગામડાઓની હવા બગડે છે. શહેરની સાંકડી શેરીઓમાં પણ એવી જ દુઃખદ સ્થિતિ છે. તે સિવાય નાટકશાળાઓ, સોનેમાઓ વગેરેમાં પણ ઝાઝાં મનુષ્યોના ઉચ્છવાસોની ઝેરી હવા ભેગી થતી હોવાથી ત્યાં પણ વધારે વખત બેસવું યોગ્ય નથી. જ્યાં જ્યાં હવા બગડેલી હોય ત્યાંથી દૂર જવું એ સારૂં છે. હવા શુદ્ધ કરવા માટે સુગંધી પદાર્થો કે ગુગળનો ધુમાડો કરવાથી હવામાં સારાં તત્ત્વો દાખલ થાય છે. હવા સ્વચ્છ કરવા માટે ઘરમાંથી કે શેરીમાંથી કે શહેરમાંથી ગંદકી દૂર કરવી જોઈએ. સ્વચ્છ શહેરોમાં મરણ પ્રમાણ ઓછું રહે છે.

ખરાબ હવાથી રક્ષણ

શરીર ઉપર ઓઢવું પરંતુ નાક બંધ થાય તેવી રીતે ઓઢીને

સુવાથી ઉચ્છવાસની ખરાબ હવા ઓઢેલાં કપડાંની અંદર ઘુંટાઈ નુકશાન કરે છે. તે સિવાય બારીબારણાં બંધ કરીને સુવાથી પણ ચોખ્ખી પ્રાણવાયુની હવાની રોકાવટ થાય છે. ઝાજરૂ પેશાબ કરવાની જગ્યા સાફ ન રાખવાથી દુર્ગંધ ફેલાઈ હવા બગડે છે. ઘરમાં ખાવાના પદાર્થો અને શાક ભાજીના અવશેષોનો ઢગલો કરવાથી પણ હવા બગડે છે. ઘરમાંથી ધુમાડો બહાર જવાનો માર્ગ ન હોય તો પણ હવા બગડે છે. ચુનાની ભઠ્ઠીઓ, રંગરેજનાં કારખાનાં, ચામડાં ધોવાના કુંડો અને કારખાનાઓની નજદીકનાં રહેઠાણોથી પણ ખરાબ હવાની પ્રસાદી મળે છે. ઘણાં કારખાનાં એક સ્થળે હોય એવા શહેરમાં કારખાનાંઓના ધુમાડાથી હવા બગડે છે. આવી ખરાબ હવા લેનારનું લોહી સ્વચ્છ રહેતું નથી. દરેક વ્યક્તિએ બહારની હવા દરરોજ મેળવવા ખુલ્લી હવામાં ફરવું જોઈએ. ઝાડો પણ રાત્રે કાર્બોનીક હવા બહાર કાઢે છે, એટલે રાત્રે ઝાડો નીચે સુવું સારૂં નથી. સુવાના ઓરડામાં પુષ્કળ ફરનીચર રાખવાથી હવાની અવરજવર છુટથી થતી નથી. દરીઆકાંઠા અને ઊંચા પર્વતોની હવા વધારે સ્વચ્છ અને શીતળ હોય છે. શિયાળામાં પણ બધાં બારી બારણાં બંધ રાખવાં નહિ, એકાદ ખુલ્લું મુકવું.

સૂર્યનો તડકો

આપણા સ્વાસ્થ્યને માટે સૂર્યના પ્રકાશની પણ જરૂર છે. સૂર્યનો તડકો પણ અસ્વચ્છતા દૂર કરે છે. ઘરોમાં સૂર્યનો તડકો આવે એવી વ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ. તડકાથી ભેજ સુકાઈ જાય છે. જંતુઓ નાસી જાય છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે. આપણાં પેટીમાંનાં કપડાં, ઓઢવા પાથરવાનાં કપડાં, એ સર્વેને તડકો દેવાની જરૂર છે. તેમ ખાટલા, પલંગોને પણ તડકે રાખવાની જરૂર છે. સૂર્યનો નરમ તડકો શરીરમાં તાકાત લાવે છે. આથી જ નૈસર્ગિક ચિકિત્સકો સૂર્યસ્નાન માટે ભલામણ કરે છે. પરંતુ "અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્" તે પ્રમાણે અતિશય સૂર્યનો તાપ લીધાથી લોહી

ઉકળી નુકશાન કરે છે. અમેરિકામાં અને જર્મનીમાં સૂર્યસ્નાન લેવાની સેનેટોરીઅમોમાં ગોઠવણો રાખી હોય છે. ચોમાસામાં થોડા દિવસ સૂર્ય વાદળામાં છુપાઈ જાય છે ત્યારે કોઈ રોગ થવાનો ભય રહે છે.

પાણી

જેટલી માણસને સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે તેટલી જ સ્વચ્છ પાણીની જરૂર છે. પાણી પણ ગળણાથી ગાળીને પીવું જોઈએ. વારંવાર પાણીનાં ભરેલાં વાસણો સાફ કરવા જોઈએ. જો બે ત્રણ દિવસ સુધી એ વાસણો સાફ થતાં નથી તો અંદર પોરા થાય છે. તાંબા પિત્તળનાં વાસણો અંદરથી તેમ બહારથી ઘસીને માંજવાં અને ખૂબ પાણીથી વીંછળી સાફ કરવાં. માટીના ગોળાઓને જાડાં લુગડાંથી કોરાં કરી પછી બીજું પાણી નાંખવું. જો માટીના વાસણમાં લીલ બાઝે તો પાણી ખરાબ થાય છે અને ચીકાશ થાય છે. મેલા કપડાથી કદી પાણી ગાળવું નહિ. તેમ જે કુવાઓનું પાણી બગડી ગયું હોય તેવા કૂવાઓનું પાણી પણ વાપરવું નહિ. ઘણી વખતે ગામડાઓમાં એક જ તળાવમાં જાનવરોને નવરાવે છે, કપડાં ધુએ છે અને તેમાંથી જ લોકો પાણી પીએ છે. તેથી રોગો ફાટી નીકળે છે. કુવાનું પાણી બગડવાથી પગમાં વાળા થાય છે. ટાંકાં અને ધાતુની બનાવેલી ટાંકીઓ પણ વારંવાર સાફ કરાવવી જોઈએ. નહિ તો અંદર કાદવ ભરાય છે. ગંગા જેવી નદીઓનાં પાણીમાં પણ ખૂબ માટી ભળેલી હોય છે. માટે ગાળ્યા વગર પાણી પીવું નહિ. પાણીના દોષથી અનેક રોગો થાય છે. પીવા લાયક ચોકખું પાણી રંગ વગરનું હોય છે. એ પાણી મીઠાશ, ખારાશ, ખટાશ કે બીજા સ્વાદવાળું લાગે તો એમાં કાંઈ ભેગ થયો હોવાનું સમજવું. ખરાબ ગંધવાળા પાણીને પણ પીવું નહિ. ઘણી વખતે કુવાઓની અંદર વૃક્ષોનાં પાંદડાં પડી પાણી બગાડે છે. પાણીમાં માટી કે કચરો હોય તો એને ઠરવા દેવું. એટલે કચરો કે માટી નીચે બેસી જશે. પાણીમાં નિર્મલી નાંખવાથી

તે ચોખ્ખું થાય છે. નળોનું પાણી પણ ગળ્યા વગર પીવું નહિ. જ્યારે ગામમાં રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યારે પાણીને ગરમ કરી પછી ઠારીને પીવું. ગામડાઓનાં તળાવનાં પાણીને તો ગરમ કર્યા વગર કદી પીવું નહિ. પાણીની શુદ્ધતા માટે ખાસ સંભાળ રાખવી.

પાણીની અગત્ય

પાણી વગર મનુષ્ય કે પ્રાણીઓને બિલકુલ ચાલી જ ન શકે. જીવન માટે એ અગત્યની અને ન ચાલી શકે તેવી વસ્તુ છે. સૌથી સારામાં સારી અને નિરોગી પીવાની ચીજ તો પાણી છે. પરંતુ તે ગાળેલું અને શુદ્ધ હોવું જોઈએ. ટાઢું પાણી પીવાથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવે છે. ટાઢા પાણીનું સ્નાન પણ સ્ફુર્તિ-જનક છે. આથી પરમાત્માએ જોઈએ તેટલું પાણી મનુષ્યોને માટે કુદરતી રીતે આપ્યું છે. નદી, તળાવો, કુવાઓ, ઝરાં, ઝરણાં, આ સર્વેમાં જોઈએ તેટલું પાણી મળે છે. ચોમાસામાં વરસાદ પડે છે તે જમીનની અંદર સંચવાય છે. જમીનની અંદરની રેતીમાંથી ગળાઈને એ શુદ્ધ બને છે. ચોમાસાનું પાણી અનેક દૂર દૂરની જગ્યાએથી વહીને અશુદ્ધ બને છે. માટે અશુદ્ધ પાણીને ગરમ કરીને પીવું જોઈએ. હિમાલયમાં બરફ પડવાથી બરફનો ત્યાં મોટો જમાવ થાય છે. ઉનાળામાં આ બરફ ગળે છે એટલે બ્રહ્મપુત્રા, સિંધુ, ગંગા, યમુના વિગેરે હિમાલયમાંથી નીકળતી મોટી નદીઓમાં પાણીની રેલ આવે છે. આથી નદીઓને બંને કાંઠે આવેલાં ખેતરોમાં પાણી ફેલાઈ અનાજના મોટા પાક થાય છે. પાણી માત્ર પીવાના કામમાં આવતું નથી, પરંતુ અનાજ, ફળ, ફુલ, શાકભાજી, બગીચા, તેલીબીયાં, કપાસ વગેરે સર્વ પાણીથી જ થાય છે. યંત્રો, કારખાના, મોટર, ટ્રામ્વે, સ્ટીમરો, રેલ્વે એ સર્વ પાણીની મદદથી જ ચાલે છે. કેટલાક લોકો સોડા, લેમન, રાસબરી વગેરે પીએ છે. લેમન, રાસબરી, જીંજર, વગેરે બનાવતી વખતે પાણીમાં જુદા જુદા

અર્ક નાંખી તેમાં ખાંડ અને સેકરીન નામનો મીઠો પદાર્થ નાખે છે, પછી કાર્બોનિક એસિડ ગેસ ભેળવવામાં આવે છે. જુદા જુદા રંગો પણ મેળવાય છે. એ વસ્તુઓ પીવી તે કરતાં ચોકખું પાણી અનેક દરજ્જે ગુણોમાં શ્રેષ્ઠ છે. પીવાના પાણીથી લોહી પાતળું રહી નિયમિત વહે છે. અજીર્ણમાં પાણી ઔષધનું કામ સારે છે. ફાકડી નાંખવાથી પાણીનો કચરો નીચે બેસે છે.

અગ્નિ

પાણી અને હવાની પેઠે અગ્નિ પણ મૂળભૂત પદાર્થ તરીકે અતિ અગત્યનો છે. અગ્નિ દરેક વસ્તુને શુદ્ધ કરે છે. આપણા ખોરાકને રાંધવાને અગ્નિના તાપની જરૂર પડે છે. શિયાળામાં અતિ ઠંડીમાં હુંફ માટે અગ્નિની જરૂર પડે છે. સંધિવા, શારીરિક શૂળ અને બીજાં ઘણાં દર્દોમાં અગ્નિના શેકની જરૂર પડે છે. અગ્નિમાં ગરમ કરવાથી વાસણોમાં ચીકાશ, કાટ વગેરે દૂર થાય છે. અગ્નિ પ્રકટાવવા અને ચાલુ રાખવા માટે પરમાત્માએ લાકડાં ઉત્પન્ન કર્યાં છે, જમીનમાં લાખો કરોડો ટન કોલસા ઉત્પન્ન કર્યા છે. તે સિવાય અગ્નિની ગરમી પેદા કરવા માટે કરોડો ટન ખનીજનું તેલ (પેટ્રોલ, કેરોસીન) ઉત્પન્ન કર્યું છે. આપણો ખોરાક અગ્નિમાં રંધાઈને પેટમાં પચી શકે તેવો બનાવાય છે. દુધ વગેરે અગ્નિથી જ ગરમ થાય છે. આપણા શરીરમાં અન્ન પચાવવાને પરમાત્માએ ગરમી ઉત્પન્ન થાય એવાં સાધનો રાખ્યાં છે. જેટલી પાણીની જરૂર છે તેટલી અગ્નિની પણ જરૂર છે. આપણે ત્યાં માટીના ખુલ્લા ચૂલાઓમાં ઘણો તાપ ફોકટ જાય છે. જગતમાં ઘણા દેશોમાં બરફ પડવાથી અત્યંત ઠંડી રહે છે. ત્યાં તો જીવન માટે અગ્નિની મોટી ઉપયોગીતા છે. અગ્નિ પણ હવા વગર રહી શકે નહિ. હવા વગરના સ્થળે અગ્નિ પેદા થાય નહિ. ગરમી વગર જગતના ભેજને ખેંચી વાદળાં બંધાય નહિ અને વરસાદ વરસે નહિ, માટે અગ્નિ, જળ અને વાયુ એ ત્રણેય પરસ્પર સહાયક છે.

પ્રકરણ ૧૬મું

ભોજન, ખોરાક

વખત થયો ખાવાનો, માટે ખાવા બેસે,
જીભ કહે તે ચીજો, જેના મોંમાં પેસે,
પૂછે નહિ જે: 'પેટ, કહે તારે શું લેવું ?'
તે નરનું નિજ ભાન કહોજી કોના જેવું ?
—રમણલાલ સોની

ખોરાક

શ્રી વિમળાગૌરી આજે ભોજન અને ખોરાક માટે સમજણ આપતાં બોલ્યાં કે—

આપણા શરીર માટે ખોરાકની જરૂર છે. આપણને ભૂખ લાગે એટલે ખાવાનું માંગીએ છીએ. વરાળયંત્રોને ખાવા માટે કોલસા જોઈએ છે. પશુઓને ઘાસ જોઈએ છે. જંતુઓને હવા અથવા વનસ્પતિઓમાંથી ખાવાનું મળે છે. હિંસ્ર પશુઓને તથા બીજાં જનાવરોને માટી ફાડી ખાવાનું જોઈએ છે, તેમ આપણને પણ રાંધેલું અનાજ, શાકભાજી અને બીજા ખોરાકો જોઈએ છે. મનુષ્ય પ્રાણી બુદ્ધિમાન છે, એટલે એણે ખોરાકનાં અનેક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ અનેક રીતે કરવાની યુક્તિઓ શોધી છે. આને રાંધણકળા કહે છે. ખોરાક વગર કોઈ પ્રાણી રહી જ ન શકે. કદાચ થોડા દિવસો અતિ કષ્ટમાં ગાળે, પણ છેવટે ભૂખમરાથી મરણ પામે. મોટા

દુકાળોમાં હજારો માણસો ખોરાક વગર મરતા સાંભળ્યા છે. આપણા શરીરને હાલવા, ચાલવા, મહેનત કરવાથી શક્તિ ખર્ચાઇ ઘસારો લાગે છે. આ ઘસારો પુરો કરવા માટે ખોરાકની જરૂર છે. ખોરાક શરીરમાં બળ, શક્તિ અને તાજગી ઉત્પન્ન કરે છે. બિમાર માણસમાં શક્તિ હોતી નથી. કારણકે એના શરીરના રોગો એને ખાવાની ક્ષુધા ઉત્પન્ન કરવા દેતા નથી. ખોરાકથી શરીરમાં ગરમી આવે છે. ખોરાકથી નવું લોહી બને છે. માટે ખોરાકની ખૂબ અગત્ય છે.

કેવો ખોરાક જોઇએ ?

શરીરના જુદા જુદા અવયવોને એક જ જાતનો ખોરાક જોઈ તો નથી, જુદી જુદી જાતના ખોરાકો જોઈએ છે. રોટલી, શાક, દાળ, ભાત, દૂધ, મીઠાઈ, ફળફુલ, શાકભાજી એ સર્વે ખોરાકો પોતાની વિવિધતાથી શરીરની અંદરની જુદી જુદી જરૂરિઆતો પુરી પાડે છે. ખોરાકની પાંચ જાતો હોય છે.

૧ **નત્રિલ**—મગ, ચોળા, વાલ વગેરે કઠોળ અને ઘઉં નત્રિલ ગણાય છે, એ બધામાં નાઇટ્રોજન નામનો પદાર્થ ખૂબ આવે છે. એ ખાવાથી શરીરમાં શક્તિ આવે છે. માંસના ઘસારાને એ દૂર કરે છે. હાડકાં મજબુત બનાવે છે, ઘસારો દૂર કરે છે. એને પ્રોટીન તત્ત્વ પણ કહે છે.

૨ **ચીકાશવાળો**—ઘી, તેલ, માખણ વગેરે. આ ખોરાક શરીરમાં ગરમી લાવે છે.

૩ **કાંજી અને સાકરવાળો ખોરાક**—ખાંડ, ગોળ વગેરે, મિષ્ટાન્ન વર્ગમાં આવે છે. મકાઈ, ચોખા, ફાડીઆં અનાજ તથા કંદમૂળ પણ આ વર્ગમાં આવે છે. મીઠાશવાળાં ફળોમાં પણ આ તત્ત્વ હોય છે. બટાટા, સાબુચોખા, કેળાં, સક્કરજન, બદામ, મગફળીમાં પણ આ કાંજી અને સાકરવાળું તત્ત્વ રહે છે, મધમાં પણ તે છે. આ તત્ત્વ ભારી હોય છે. એટલે એનો વિવેકસર

ઉપયોગ ખાવા માટે કરાય છે. આ પદાર્થો ખાવાથી શરીરમાં ગરમી કાયમ રહે છે. સખ્ત કામ અને મહેનત કરનારને આ જાતનો ખોરાક જોઈએ છે.

૪ **ક્ષારવાળો ખોરાક**—મીઠું, ચુનાનો ક્ષાર, સોડાખાર, ટંકણખાર, અને લોખંડનો ક્ષાર વગેરે. શરીર માટે અગત્યના ક્ષારો આપણને કેટલાંક ખોરાકોમાંથી મળે છે. ભોજન પચાવવા, લોહી સાફ કરવા, હાડકાં બાંધવા આ ક્ષારોની જરૂર છે. જુદી જુદી ભાજીઓમાં પણ આ ક્ષારો રહે છે. ઘઉંના મેંદામાં સત્ત્વ કે શક્તિ રહેતી નથી. થુલામાં એ ખૂબ છે.

૫ **પાણીનું તત્ત્વ**—આપણે જે ખોરાકો ખાઈએ છીએ તેમાં પાણી રહે છે. શાકભાજી, દૂધ, છાસ, માખણ, આમાંથી પણ જોઈતું પાણી શરીરને મળે છે. શરીર વધારે પડતું પાણી પેશાબ, પરસેવા દ્વારા બહાર ફેંકી દે છે, આ તત્ત્વની પણ પાચન માટે ખૂબ અગત્ય છે. ફળોમાં પણ આ પાણી મળે છે. ચાહ કૉફીમાં પણ મળે છે, તે સિવાય ચોકખું પાણી પણ આપણે પીએ છીએ, તેમાં આ તત્ત્વ મળે છે.

વાઇટામિનો

શરીરમાં અનેક તત્ત્વોની જરૂરિઆતો શરીરશાસ્ત્રીઓએ શોધી છે. આ તત્ત્વોને વાઈટામીનો કહે છે. એ તત્ત્વોવાળા ખોરાકોનાં પણ વર્ગીકરણ થયાં છે, જે શરીરમાં જે તત્ત્વ ન્યુન હોય તે તત્ત્વ-વાળો ખોરાક ખાવો જોઈએ. આ સિવાય હવે જુદા જુદા વાઈટા-મિનોના તત્ત્વો ધરાવતાં બનાવટી ખોરાકો પણ તૈયાર થયા છે. મુખ્ય વાઈટામેન ચાર છે. પરંતુ હમણાં તો બીજાં બે ત્રણ એમાં ઉમેરાયાં છે. પરંતુ હજી મુખ્યત્વે ચાર ગણાય છે.

વાઇટામિન A

દૂધ, માખણ, ઈંડાંની દાળ, માછલીનું તેલ, માંસ, લીલું શાક આમાં આ તત્ત્વ વિશેષ ભાગે છે. જો કે બીજા વાઈટામિનો પણ તેમાં

ગૌણ રહ્યાં છે. વનસ્પતિનાં તેલો, ડુક્કર વગેરે જાનવરોની ચરબીમાં આ તત્ત્વ નથી. દૂધમાં ખૂબ છે. એના અભાવથી હાડકાં પોચાં, નબળાં અને વાંકાં થાય છે.

વાઇટામિન B

ઘઉં, કઠોળ, મગફળી, બદામ વગેરે કઠણ છાલવાળી ચીજોમાં, ફણગાવાળા કઠોળમાં, આથો આવેલી ખમીરમાં, બટાકા કંદ અને દૂધમાં આ વાઇટામિન હોય છે. ખાંડ, સાફ ચોખા, ઉકાળી બાફેલી વસ્તુઓમાં, વનસ્પતિ તેલમાં આ તત્ત્વ રહેતું નથી. આ તત્ત્વરહિત શરીરના માણસને ખાધું પચતું નથી. ઝાડા થાય છે. શરીરે તે ફીક્કા, રહે છે. તેનો સ્વભાવ ચીડીઓ બને છે.

વાઇટામિન C

લીલોતરી, શાકભાજી, લીંબુ, નારંગી વગેરે રસદાર ફળોમાં, કાચા દૂધમાં, કાચાં ગાજર, મુળા, ટમેટા વગેરે શાકમાં આ તત્વ રહે છે. બહુ વાર ઉકાળેલી વસ્તુમાં આ તત્ત્વ રહેતું નથી. ખારો કે પાપડખાર જો ભોજન રાંધતાં નાંખ્યાં હોય તો આ તત્વ ઘટે છે. આ તત્ત્વ ન હોય તો કામ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી. દાંતના પારા ફુલે છે, સાંધા નરમ પડે છે. ઉપલો ખોરાક એની દવા છે.

આપણો ખોરાક કેવો હોવો જોઈએ ?

ઉત્તમ ખોરાકમાં, થુલાવાળા ઘઉંની રોટલી, બાજરીના રોટલા, એકવડી દાળના ચોખાનો ભાત, દાળ, સારા અને અંકરવાળા કઠોળો, દહીં, માખણ, જુદી જુદી શાકભાજી, કાકડી, ગાજર, કચુંબર તેમજ લીંબુ એ ખોરાકમાંથી આપણને સૌ તત્ત્વો મળી રહે છે. દાળ ખૂબ ઉકાળવી નહિ. તેમાં ખારો કે પાપડ ખાર નાખવો નહિ. મરી, મરચાં, આદુ, ધાણાજીરું વગેરે મસાલાનો બહુ અલ્પ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો. આથી પાચન શક્તિ તેજ થઈ ખોરાક સ્વાદિષ્ટ બને છે. એનો વધારે ઉપયોગ તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. ઋતુ

ઋતુમાં ખોરાક જુદી જુદી જાતના જોઈએ છીએ. શિયાળામાં ઘી, તેલ, ગોળ વગેરે અંદરથી ગરમી ઉત્પન્ન કરનારી ચીજો ખાવી જોઈએ. આ ગરમી ઉત્પન્ન કરવા શિયાળામાં અડદીઆ લાડુ ખાય છે. ઉનાળામાં શીતલતા ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ ખાવી જોઈએ. લીંબુ, નારંગી, લીલાં શાકભાજી વગેરેનો ઉપયોગ ઉનાળામાં કરાય છે. ચોમાસામાં હલકો ખોરાક ખાવો. ચોમાસામાં અનેક રોગો ફાટે છે. માટે હલકો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. તે સિવાય ગાડી ઘોડામાં ફરનારા, બાળકો કે બેઠાડુ અને મગજનું કામ કરનારાઓએ ભારી ખોરાક ખાવો ન જોઈએ. પરંતુ ખેડુત, મજૂર અને મહેનત કરનારને પુષ્કળ ખોરાક ત્રણ વખત ખાવો જોઈએ.

ખોરાક કેમ ખાવો ?

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે લહેજતદાર અને સુગંધીદાર હોય અને આપણને ખરી ભૂખ લાગી હોય તો ખોરાકની દૂરની સુગંધથી જ આપણાં મોઢામાં લાળ છુટે છે. પછી ખોરાક પીરસાય છે. આ ખોરાક આપણે દાંતથી ચાવીએ છીએ. ખૂબ ચાવવાથી ખોરાક પાતળો અને રસદાર બને છે. કારણ કે ચાવવાથી મોઢાની ગ્રંથિઓમાંથી લાળ છુટીને ખોરાકને રસમય બનાવે છે.

પછી એ રસ પેટમાં જાય છે. જેમ વધારે ચવાય તેમ ખોરાક વધારે પાતળો થવાથી તરત પચી જાય છે. પરંતુ ઓછો ચાવેલો ખોરાક પચતાં ઘણો સમય લાગે છે. પેટમાં ખોરાકની સાથે જઠરનો રસ મળે છે. હોજરીમાં ખોરાક વલોવાઈને પાતળો રસ બને છે. ત્યાં તેની સાથે મળેલો જઠર રસ એના ઘણા ખરા ભાગને પચાવી મુકે છે. કાંજીવાળા અને ખાંડવાળા તત્ત્વોને જઠર પચાવી શકતું નથી. એટલે પિત્તરસ અને પેનક્રિયાસ નામે પિંડમાં ઝરતો રસ તેમાં મળીને તેને પચાવે છે. ખોરાકને ખૂબ ચાવવાથી ઉદર અને આંતરડાંને

વધારે મહેનત કરવી પડતી નથી. કાંજીવાળા પદાર્થો, મિષ્ટાન્ન અને કઠોળને પચતાં વાર લાગે છે. ખોરાકને પચતાં ચાર કલાક સમય લાગે છે. આ પચાવવાના કામમાં ઉદર અને આંતરડાં કામે લાગેલાં હોય છે. એ ચાર કલાક પહેલાં ખાવાથી ઉદર અને આંતરડાં ઉપર બેવડો બોજો પડે છે. આથી અપચો થાય છે.

ખોરાકના નિયમો

આરોગ્ય સાચવવા માટે કેટલાક નિયમો જાળવવાની જરૂર છે. તે આ રહ્યા—

(૧) શરીરના સ્વાસ્થ્યને અનુકુળ ખોરાક ખાવો. પચે એવો હળવો ખોરાક ખાવો. બહુ ભારે ખોરાક ખાવો નહિ. તેથી અપચો થાય છે. તળેલો ખોરાક થોડો ખાવો.

(૨) એક જ જાતનો ખોરાક અનુકુળ આવતો નથી. વિવિધ જાતના એટલે દાળ, ભાત, શાક, દહીં, દૂધ, ખીચડી, ઢેબરાં વગેરે જુદા જુદા સમયે ખાવાં.

(૩) પોતાના પેટમાં જરા ભૂખ રહે એટલું ખાવું. ચારે ખૂણા ભરીને ખાવું નહિ.

(૪) ચાર કલાકનો સમય પસાર થાય ત્યાં સુધી કાંઈ ખાવું નહિ. પચવા સમય આપવો. અકરાંતિયા થઈ ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે.

(૫) ખૂબ ચાવી ચાવી ધીમે ધીમે ખાવું. આથી અન્નનો ખરો સ્વાદ મળે છે, અને જલદી પાચન થાય છે.

(૬) અજીર્ણ થયું હોય તો ઉપવાસ ખેંચી કાઢવો અથવા એક ટંક ખાધા વગરનો જવા દેવો. પણ જુલાબ બનતા સુધી લેવો નહિ. અજીર્ણમાં ખૂબ પાણી પીવું.

(૭) જમવા વચ્ચે તરસ લાગે તેા થેાડું પાણી પીવું. પણ જમીને પાણી પીવું જ નહિ. વચમાં પણ થેાડું જ પાણી પીવું. નહિ તેા ભૂખ લાગતી નથી.

(૮) ભૂખ લાગ્યા વગર કદી ખાવું નહિ. ટંક ચૂકાવી દેવો. સ્વાદે સ્વાદે વધારે ખાવું નહિ.

(૯) નિયમસર ખાવું. બહુ અનિયમિત ખાવાથી તબિયત બગડે છે.

(૧૦) કસરત કરીને કે સ્નાન કરીને તરત ખાવું નહિ. મહેનત કર્યા પછી પણ તરત ખાવું નહિ. ઉપવાસ પછી પણ હલકેા પ્રવાહી ખેારાક થેાડા પ્રમાણમાં ખાવો. બિમારી આવે ત્યારે પણ પ્રવાહી ખેારાક ખાવો.

(૧૧) મેાડી રાત્રે ખાવું નહિ. ખેારાક પચવા સમય આપવો જોઈએ. સમી સાંજ પડે કે વાળુ કરી લેવું ઉત્તમ છે. રાત્રે ભારે ખેારાક ખાવો નહિ. મિષ્ટાન્ન થેાડું ખાવું.

(૧૨) જમવા બેસવું ત્યારે પ્રસન્ન ચિત્તે બેસવું. જમવાનું સ્થાન સ્વચ્છ જોઈએ. આગળ અગરબત્તી કે સુગંધી ફૂલેા મુકયાં હેાય તેા સારૂં. સારા આનંદી વિચારેા કરવા.

(૧૩) હિંદની ઋતુમાં બે ટંક ખાવાથી આરેાગ્ય સારૂં રહે છે.

(૧૪) ધાર્મિક તહેવારને દિવસે તળેલા, વાઈ અને મિષ્ટાન્ન પદાર્થો ઉપર ઉપવાસ કરવા નહિ. પરંતુ માત્ર દુધ ઉપર રહેવું. હલકાં ફળેાથી નુકશાન થતું નથી.

(૧૫) આપણામાં થુલુ ચાળીને ફેંકી દે છે, એ બરાબર નથી. થુલું અને ચેાખાનાં છેાતરાંમાં ઘણું સત્વ રહે છે. માટે થુલા સાથેનેા લેાટ અને થેાડા છડેલા ચેાખા ખાવા. બટાટાની છાલ પણ ગુણવાળી છે. માટે એને છેાલવી નહિ. પણ એ પણ સાથે રાંધવી. બહુ બાફીને રાંધવાથી ખેારાકના ગુણેા ઘટે છે.

(૧૬) બહારની બજારૂ રાંધેલી ચીજો મંગાવીને ખાવી નહિ. દુકાનના ગાંઠીઆ, ભજીઆં, કચોવડી, દોકળાં અને મીઠાઈનો ઉપયોગ ન કરવો.

કુદરતી ખોરાક

હમણાં નૈસર્ગિક ચિકિત્સાનું મહત્ત્વ વધ્યું છે. તે પ્રમાણે અમેરિકા અને જર્મનીમાં એનો મોટો પ્રચાર છે. આપણે ત્યાં પણ એનું મહત્ત્વ વિકાસ પામતું જાય છે. એ ચિકિત્સા અનુસાર ઔષધોનું કાંઈ કામ નથી. પરંતુ સાદી કુદરતી રહેણી કરણીથી આપણું સ્વાસ્થ્ય સુધારી શકાય છે. યોગ્ય કસરત, યોગ્ય સ્નાનો, યોગ્ય પવનસ્નાન, સૂર્ય સ્નાન અને યોગ્ય આહારથી આપણે સ્વાસ્થ્યને ઉત્તમ બનાવી શકીએ છીએ. આ આહારોમાં થુલાની રોટલી, દૂધ, કાચા અનાજના દાણા ઝીણા ઝીણા ચાવીને ખાવા. કોબીજ, ટમેટા અને શાકભાજી ખાવાં. કેળાં, નારંગી, મોસંબી, સફરજન વગેરે ફળો ખાવાં. સદા યુવાન છું એવું માનસ રાખવું. ખૂબ સ્વચ્છતા અને નિયમિતતા સાચવવી અને ટાઢાં પાણીએ સ્નાન કરવું. આ નૈસર્ગિક ચિકિત્સાનાં મુખ્ય સૂત્રો છે. કપડા બહુ થોડાં અને ઋતુની જરૂરિયાત પ્રમાણે જ પહેરવાં. તે કદી કસીને કે તાણીને બાંધેલાં પહેરવાં નહિ. ખુલ્લી હવામાં વિચરવું અને સુવું. એ સર્વે એના સિદ્ધાન્તો છે. એનો આદર ખૂબ વધે છે.

આહાર વિષે ગીતા

સાત્વિક (ઉત્તમ) ખોરાક—આયુષ્ય, શક્તિ, સ્ફુર્તિ, સ્વાસ્થ્ય, કામ કરવાની વૃત્તિ, આનંદ, પ્રીતિ અને ઉલ્લાસ વધારે તેવો, સ્વાદિષ્ટ, સુગંધીમય, અનુકુલ અને યોગ્ય રીતે તૈયાર થયેલ આહાર સાત્ત્વિકોને પ્રિય છે.

રાજસ (મધ્યમ) ખોરાક—કડવા, ખાટા, ખારા, અતિ તીખા,

અતિ ગરમ, લૂખા, દાહ ઉત્પન્ન કરવાવાળા આહારો રાજસોને માટે દુઃખ શોક પેદા કરે છે.

તામસ ખોરાક—રાત્રિનું વાસી, ગંધાતું, ઉપર સફેદ છોગ વળી ગઈ છે એવું, એઠું, સડેલું, અપવિત્ર ભોજન તામસનું છે.

ખોરાક બગડવાના માર્ગો

ખોરાક અનેક રીતે બગડે છે. ઘણી વખતે એને બનાવતી વખતે બરાબર સંભાળ નહિ રાખવાથી અને નહિ ઢાંકવાથી એમાં માખી, ઘીલોડાં, વંદા, કરોળીઆ વગેરે પડે છે. તેથી ખાનારા હેરાન થઈ જાય છે. ખોરાકમાં વાપરવાના પદાર્થો હલકા હોય અથવા ભેળસેળવાળા હોય તોપણ તબિયતને નુકશાન થાય છે. ખોરાક બનાવવાનાં વાસણોમાં કલઈ કરેલી ન હોય તોપણ નુકશાન કરે છે. તમે એવા ઘણા દાખલા વાંચ્યા હશે જેમાં જ્ઞાતિભોજનમાં અથવા ખાનગી મેળાવડામાં કોઈની કાંઈ ભૂલથી ખોરાકમાં કાંઈ ને કાંઈ વિકૃતિ થતાં ખાનારાઓને ઉલટીઓ અથવા ઓકારીઓ થાય છે અથવા તેઓ મરણ પામે છે. વાસણોમાં પૂરી કલઈ ન હોય તો ત્રાંબાનું ઝેર ચડવાના દાખલા છે. ખોરાકની વસ્તુઓ બરાબર ઢંકાતી નથી તો તેના ઉપર કીડીઓ ચડી જાય છે, માખીઓ બેસે છે, માટે ખોરાકની સ્વચ્છતા બાબત ખૂબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ઘણી વખતે ખરીદ કરનારની બેદરકારીથી હલકો ખોરાક આવે છે. તે સમયસર રંધાતો નથી, અને પેટમાં પીડા ઉત્પન્ન કરે છે. વાસી શાકભાજી, ચરબીવાળાં મિશ્રિત ઘી અને સફેદ તેલથી મિશ્રિત તેલો વાપરવાથી પણ ખોરાક બગડે છે. હમણાં ચોખ્ખું ઘી મળવું બહુ જ મુશ્કેલ બન્યું છે. વનસ્પતિઘી મોટા પ્રમાણમાં પરદેશોથી આયાત થાય છે. અથવા આ દેશમાં તૈયાર કરી ગાયના ઘી સાથે તે મેળવાય છે. આથી તબિયતને આવાં મિશ્ર દ્રવ્યો બગાડે છે. આપણો ખોરાક જાતે તપાસી લેવો જોઈએ. ખાધા પછી થોડો વખત ડાબે પડખે સૂઈ રહેવાથી આરામ

મળે છે. ખાધા પછી મહેનત કરવી નહિ. પરંતુ થોડી વિશ્રાંતિ લેવી. ખાધા પછી મોઢાની સ્વચ્છતા માટે મુખવિહાર મોઢામાં નાખવું. પરંતુ ઝાઝાં પાન ખાવાથી દાંત બગડે છે. પાન ખાઈ વારંવાર થૂંકવાની રીત ગંદી ગણાય. તમાકુ મોઢામાં રાખવું સારૂં નથી.

રાંધણકળા

હિંદુ લોકો શાકાહારી છે. ખ્રિસ્તી, પારસી, મુસલમાનો માંસાહારી છે. હિંદુઓમાં પણ કોઈ કોઈ છૂપા માંસાહારી છે. તે સિવાય કેટલીક હિંદુ નીચી જ્ઞાતિઓમાં પણ માંસાહાર ચાલુ છે. બંગાળ વગેરે ઈલાકાઓમાં ઉચ્ચ વર્ણો પણ માંસાહાર કરે છે. ગમે તે જાતનો ખોરાક હોય, તો પણ એને યોગ્ય રીતે રાંધી તૈયાર કરવાનો હોય છે. પહેલાં તો બજારમાંથી જે ચીજ ખોરાકને માટે લાવવામાં આવે તે સ્વચ્છ અને શુદ્ધ હોવી જોઈએ. જે વાસણોમાં રંધાય તે વાસણો પણ સાફ અને કલાઈવાળાં હોવાં જોઈએ. જે સાધનો દ્વારા આ રસોઈ તૈયાર કરાય તે સર્વે પણ બરાબર માંજેલાં હોવાં જોઈએ. આ સાધનો સાણસી, ઝારો, તાવીથો, કડછી વગેરે છે. રાંધવાનાં વાસણો ચૂલેથી નીચે ઉતારતાં જે કપડાંનાં મસોતાં વપરાય છે તે સાફ રાખવાં, મેલાં ન જોઈએ. હવે રાંધવાની જુદી જુદી વિધિઓ નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) દાળ, ચોખા, માંસ વગેરે ચીજો પાણીમાં ધોઈને ઉકાળવામાં આવે છે.

(૨) કેટલીક લિલોતરી અને શાકને તેલ કે ઘીમાં વઘારીને ધીમે તાપે ચઢાવવામાં આવે છે.

(૩) રોટલા, રોટલી, ભાખરી, બાટી વગેરેને ગરમ તવા ઉપર કે દેવતા ઉપર શેકવામાં આવે છે.

(૪) પુરી, ભજીઆં, જલેબી, માછલી, કટકડતાં તેલ, ઘી કે ચરબીમાં તળાય છે.

(૫) ખમીરી રોટલી, અને પાંઉની બનાવટમાં લોટને બાંધી તેને આથો ચડવા દે છે.

(૬) ઢોકળાં, ઇદડાં વગેરેને ઉપર પ્રમાણે આથો ચડાવી વરાળથી ચઢાવે છે. આથો ઉફણ્યાથી આવે છે. એ પચવામાં હલકાં છે.

રાંધવાથી ફાયદા

રાંધવાથી વસ્તુમાં એની કુદરતી સોડમ આવે છે વસ્તુની પોતાની મીઠાશ રંધાવાથી આવે છે. આ ચીજોમાં કોઈ રોગનાં જંતુઓ દાખલ થયા હોય તો તે તાપમાં નાશ પામે છે. રાંધેલો ખોરાક પચવામાં હળવો છે. યોગ્ય રીતે રાંધેલ વસ્તુમાં થોડાં પણ પ્રમાણમાં મરી મસાલો નાંખવાથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે. રાંધવાથી વસ્તુઓમાં રહેલી અસ્વચ્છતા દૂર થાય છે. આપણે હજારો વર્ષો થયાં રાંધેલા ખોરાકના અભ્યાસના સંસ્કારો પેઢી દર પેઢી થયાં ધરાવીએ છીએ. એટલે આપણને કાચી ચીજ સ્વાદ અને પચવામાં અનુકુલ પડતી નથી. રાંધણકળા ખૂબ વિકાસ પામી એક શાસ્ત્રીય કળા બની છે. હજારો ખાવાના પદાર્થો જુદી જુદી પદ્ધતિથી અને મિશ્ર પદ્ધતિથી કરવાથી બને છે.

જંતુઓ

માખી, મચ્છર વગેરે જંતુઓનો ખોરાકને મોટો ભય છે. તેમાં સૌથી મોટો ભય માખીઓનો છે. એ ખોરાકની સાથે પેટમાં જાય તો ઓકારી કરાવે છે. માખો અનેક ગંદા, સડેલા, કોહેલા પદાર્થો ઉપરથી ઊડીને આપણા ખાવાના પદાર્થો ઉપર બેસે છે. એ રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓને આપણા ખાવાના પદાર્થો ઉપર મૂકતી જાય છે. આથી જ ઝાડો, મરડો, ટાઈફોઈડ, આંતરડાંના રોગો થાય

છે. માટે માખીથી ગૃહિણીએ ખૂબ સંભાળવું જોઈએ. ખાવાની ચીજો ઉપર ઝીણા તારનાં ઢાંકણાં ઢાંકવાં જોઈએ. દહીં દૂધ રાખવાના પદાર્થો રાખવાના કબાટ ઉપર પણ તારનાં બારણાં મુકવાં જોઈએ. આ સિવાય રસોડું સ્વચ્છ નથી હોતું તો વંદા, ગીલોડી અને કરોડીઆ પણ નુકશાન કરે છે. ઊંદરો આથી પણ વધારે નુકશાન કરે છે. માટે ઊંદરના દરને તરત જ કાચ નાખી પૂરી દેવું.

પ્રકરણ ૧૭ મુ

પીવાના પદાર્થો, ભોજનની સૂચનાઓ

બેસવા, બોલવાની, ને કલા છે જમવાની રે,
જીવવાની કલાનાં એ અંગો સર્વ પ્રમાણીએ !
—રમણલાલ સોની

દૂધ

પીવાના પદાર્થોમાં પાણી પછી દૂધ એ કુદરતી ખોરાક છે. એ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. શરીરના વિકાસમાં એનો અગત્યનો હિસ્સો છે. ગાય, ભેંસ, ઘેટાં, અને બકરીનું દૂધ માણસો વાપરે છે. રણોવાળા દેશોમાં ઊંટડીનું દુધ રણમાં વસતા લોકો પીએ છે. દૂધ જલદી ગટગટાવી પી જવું સારૂં નથી. પરંતુ ધીમે ધીમે નાના ચમચા વડે અથવા નાના નાના ઘુંટડાથી પીવું. દૂધમાં થોડી સાકર નાંખવા કરતાં વગર નાંખ્યે પીવું સારૂં છે. પરંતુ જો એ નાંખવાની ઇચ્છા થાય તો થોડી સાકર નાંખવી. ગાયનું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે. પરંતુ શેડકઢું એટલે પરબારૂં ચોકખા વાસણમાં દોહરાવીને પીવું વધારે ઉત્તમ છે. દૂધને વિશેષ ઉકાળવાથી એનાં જીવન તત્ત્વો ઘટી જાય છે. દૂધનો ઉપયોગ અનેક મિઠાઈઓ બનાવવામાં થાય છે. એના દૂધપાક, બાસુદી, માવો, ગુલાબજામ્બુ, બરફી, પેંડા વગેરે બને છે. બંગાલમાં દૂધ ફાડીને રસગુલ્લા અને સંદેશ બનાવે છે. દૂધની

અંદરના માંસલ દ્રવ્યથી મગજ અને શરીરનું પોષણ થાય છે. હાડકાં, દાંત અને લોહીની વૃદ્ધિ કરનાર ક્ષારો દૂધમાં છે. રોગ પ્રતિબંધક અને આરોગ્યવર્ધક બધી જાતનાં જીવન સત્ત્વો દૂધમાં છે.

ગાયનું દૂધ

દૂધોમાં ગાયનું દૂધ શ્રેષ્ટ ગણ્યું છે. ગાયના દૂધમાં ચરબી થોડી હોય છે એટલે એ તરત પચે છે. ભેંસના દૂધમાં ચરબી વધારે છે એથી એ તરત પચતું નથી અને વાઈ કહેવાય છે ગાયના દૂધમાં જીવન સત્ત્વો વધારે છે. બકરીનું દૂધ પણ વૈદક અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ સારૂં છે. દૂધના વૈદ્યકીય ગુણો સ્વાદવાળું, રૂચિકર, સ્નિગ્ધ, અતિ પથ્ય, કાંતિકારક, બુદ્ધિ, પ્રજ્ઞા, મેધા વધારનાર છે. વાત, પિત્ત, વિષ, તાવ, રક્ત, દારૂ, રક્તપિત્ત, અતિસાર, ભ્રમ, પાંડુ, શૂળ, અમ્લપિત્ત, નેત્ર રોગોને એ મટાડે છે દૂધ ખૂબ કાઢીને તેમાં બદામ, પિસ્તાં, જાયફળ, ચારોલી નાંખે છે. પરંતુ તે પચવામાં અતિ ભારે છે, માટે થોડું ખાવું સારૂં છે. બનતા સુધી ભેંસનું દુધ ન વાપરવું. બકરીનું દૂધ બાળકોને માટે ઉત્તમ છે. તે સહેલાઈથી પચી શકે છે. બકરીનું દૂધ કેટલીક વખત વાસ મારે છે. સ્વાદમાં એ ઠીક નથી. બગડેલું દૂધ નુકશાન કરે છે. દૂધને બહુ ઉકાળવું નહિ. દૂધ પાણી વાળું આવે છે. બજારૂં રૂધ ચોકખું હોતું નથી. શહેરોમાં ચોકખું દૂધ મળતું નથી.

ગાયની છાશ

છાશ એ અમૃત સમાન છે. અરૂચિ, મંદાગ્નિ, અતિસાર, કફ માટે છાશ અમૃત સમાન છે. અત્યંત નબળી જઠરાગ્નિ વાળાને છાશ દરરોજ આપવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે. વૈદકમાં કહ્યું છે કે तक्रं शक्रस्य दुर्लभम् છાશ ઈન્દ્રને પણ દુર્લભ છે. ખાટી છાશ તબીયતને નુકશાનકારક છે. છાસમાં થોડું સિંધવ નાંખવાથી

ફાયદો થાય છે. માંખણ વગરની છાસ પથ્ય છે, હળવી છે.
ખરાબ હોય તો છાશ પણ ખરાબ થાય છે. છાશના સેવનથી
અને આંતરડાના રોગો મટે છે. છાશ સૌથી વધારે પાચક વસ્તુ
ગામડાના ખેડૂતો છાશ રોટલા ઉપર આખું જીવન ગુજારે છે.
કબજીઆત તોડે છે, દૂધ વધારે છે. છાશ સંપૂર્ણ સાત્વિક આ
છે. તે સંપૂર્ણ તૃપ્તિ આપે છે. છાશ ઉપર લાંબો વખત રહી શ
છે. તેથી શરીર પુષ્ટ બને છે. જો ખાટી છાસથી મોઢું ધુવે તો ચા
ખૂબ નરમ બને છે. છાશ આ મૃત્યુલોકમાં સર્વશ્રેષ્ઠ ખોરાક
જખમ ઉપર છાશનો પાટો બાંધી એના ઉપર છાશનું સીંચન
વાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.

ચાહ

આપણા દેશમાં ચાહનો ઉપયોગ ઘણો વધી ગયો છે.
ફેશન થઈ પડી છે. ચાહના કારખાનાવાળા ચાહનો ઉપયોગ વધા
લાખો રૂપિયા જાહેરાત અને પ્રચાર પાછળ દર વરસે ખર્ચે છે.
તો ક્યાંય પણ જુઓ તો મહેમાની વાસ્તે ચાહ કરે
ચાહનું બંધન જેને થાય છે તે હંમેશાં ખૂબ ચાહ પીએ છે,
ભૂખ મરી જાય છે. ચાહ પહેલી જરા સ્ફુર્તિ આપે છે, પ
પાછળથી સુસ્તી કરે છે. દુકાનવાળાઓ ચાહને ચુલા ઉપર ઉકા
પીવરાવે છે. પરંતુ તે ચાહ તબિયતને નુકશાનકર્તા
ચાહ બનાવવાની સારી રીત એવી છે કે પ્રથમ પાણીને
ઉકાળી પછી તે નીચે ઉતારવું. પછી એક વાસણમાં ચા
પાંદડાં મૂકી એના ઉપર ગરમ પાણી રેડી ત્રણથી
મિનિટ રહેવા દેવી એટલે ચાહ તૈયાર થાય છે. પછી એમાં
રેડવું. ચાહના ઉકાળાથી એમાં રહેલા ટેનીન એસિડનું
એના બંધાણી બનાવે છે. ચાહ કરતાં છાશ પીવી હજારો દ
સારી છે. ચાહ પુષ્ટિકારક નથી.

કૉફી

આ પીણું ચાહ જેટલું વ્યાપક નથી. પરંતુ એનો ઉપયોગ સામાન્ય છે. મદ્રાસ ઇલાકામાં કૉફીનો ઉપયોગ વિશેષ છે. કૉફી એ ચાહની પેઠે છોડનાં પાંદડાં નથી. પણ બીજો છે. તેને બુંદ દાણા કહે છે. તેને શેકીને દળવાથી કૉફી થાય છે. કૉફીમાં કૅફીન નામનો ઉત્તેજક પદાર્થ છે. તેને ચાહની માફક બનાવવામાં આવે છે. તેને દૂધ ને ખાંડ સાથે લીધી હોય તો થાક ઉતારે છે. બહુ ઉપયોગ નુકશાનકારક છે, ઉકાળીને કાવો કરનારની તબિયત પણ બગાડે છે. કૉફીનો ઉપયોગ કરવો તે કરતાં છાશ ઘણે દરજ્જે સારી છે. ધાટી છાશ સ્વભાવે ગરમ છે. આપણા દેશમાં કોકો એક જાતના ઝાડના ફળમાંથી થાય છે. તેમાં કાંજી અને પ્રોટેનનાં તત્ત્વો છે. ઉકળતા પાણીમાં કોકો નાખી પછી તેમાં ખાંડ અને દૂધ મેળવવાં. એનો ઉપયોગ બહુ નથી. પણ તે પૌષ્ટિક ચીજ છે.

પ્રકીર્ણ પીણાંઓ

કેટલાક લોકો સોડા, લેમન, રાસબરી વગેરે પીએ છે. પાણીમાં સાંચાની મદદથી દબાણ કરીને ખૂબ કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ મેળવવાથી સોડા તૈયાર થાય છે. એમાં જુદા જુદા અર્કો નાંખવાથી લેમન, રાસબરી, જીંજર વગેરે બને છે. તેમાં ખાંડ અથવા સેક્રીન નામનો પદાર્થ મેળવે છે. કાર્બોનિક એસીડના ગ્યાસથી એ સૌ તૈયાર થાય છે. તેમાં જુદા જુદા રંગો મેળવીને રૂપાળાં બનાવાય છે. આ વસ્તુઓ ફાયદાકારક નથી. પરંતુ બજારૂ સોડાવાટરમાં ચોખ્ખું પાણી ઘણી વખતે હોતું નથી, તેથી તે નુકશાન કરે છે.

માદક પદાર્થો

હિંદમાં ગરમ ઋતુ છે. એમાં દારૂનો ઉપયોગ તબિયતને બગાડે છે, કોઈ પણ માદક પદાર્થનો ઉપયોગ ભારે નુકશાનકારક છે. ભાંગ,

ગાંજો, અફીણનો કસુંબો, તાડી, દારૂ વગેરે સર્વે ભયંકર પદાર્થો છે. દારૂ પીનાર ભાન ભૂલી જાય છે. માદક પદાર્થ એક વખત પીવાથી છૂટતો નથી. એ તો વ્યસનનું રૂપ લે છે. પોતાની બધી માલ-મિલકત વેચીને પણ માદક પદાર્થો પીવાને તે લલચાય છે. હિંદમાં અફીણનો ભારે વ્યાપક વપરાશ છે આથી લોકોની તબિયત બગડે છે. પરંતુ હવે દારૂના દૈત્યનો ફેલાવો વધ્યો છે. ગરીબ મજૂરો તાડીના માદક પદાર્થ પીને ખુવાર થાય છે. દારૂ થોડા પ્રમાણમાં પીનારને ભૂખ લગાડતો જણાય છે. પરંતુ પાછળથી વધારે ઉપયોગ નુકશાન કરે છે. હૃદય જોસથી ચાલે છે. જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે. હોજરી અને આંતરડાનાં દર્દો થાય છે. દારૂ પીનારના શરીરમાં પ્રથમ ગરમાવો થાય છે, પણ પછી તરત શરીર ઠંડુ પડી જાય છે. દારૂનો ઉપયોગ દવા તરીકે સારો છે, પરંતુ પીણા તરીકે એ ભયંકર છે. દારૂ પીનારા તરત મરી જાય છે, તે રોગી રહે છે. ભાંગ પીનારાને પ્રથમ ભૂખ લાગે છે, પરંતુ વ્યસનીને ભાંગ અંતે નુકશાન કરે છે. માદક પદાર્થની નજદીક જવું સારૂં નથી.

રસોઈ કરનાર માટે કેટલીક સૂચનાઓ

તવા, તવેથા, ચમચા, ચમચી, કડછી, સાંડસી વગેરે એક નાની અભેરાઈ ઉપર મુકી રાખવાં. જ્યારે જોઈએ ત્યારે દૂર લેવા જવું ન પડે. (૨) લોટ, ચોખા વગેરે સાફસુફ કરીને લેવાં (૩) ચુલામાં લાકડાં એવી રીતે ગોઠવવાં કે તેમાંથી હવાનો અવરજવર થાય, નહિ તો ધુમાડો થશે. અગ્નિ બરાબર બળશે નહિ. (૪) મરી, મસાલા, મીઠું, હળધર, કોકમ વગેરે પદાર્થોનું એક ખાનું રાખવું. (૫) સગડી કે ચુલા પરથી તપેલીઓ કદી પણ પહેરેલે લુગડે ઉતારવી નહિ. ચૂલા અને સઘડી પાસે વસ્ત્રો સંકોરીને દૂર બેસવું. છુટાં વસ્ત્રો ઉપર ઝાળ ન લાગે તેમ બેસવું જોઈએ. (૬) દાળ, ભાત, શાક વગેરેનાં વાસણો ઉપર ઢાંકણાં ઢાંકવાં કે અંદર કાંઈ પડે નહિ. (૭)

પ્રાઈમસ ચુલાનો ઉપયોગ કરવો નહિ. એનાથી એટલા બધા અકસ્માતો થાય છે કે એનો ઉપયોગ હિતાવહ નથી. આપણી સ્ત્રીઓનાં વસ્ત્રો અને પહેરવેશ છુટાં છે. સાડીના છેડા ઉડે છે, તેથી પ્રાઈમસ દ્વારા ઘણા અકસ્માતો બને છે. (૮) રસોડામાં કરોડીઆ અને બીજાં જંતુઓનાં ઝાળાં બાઝવા દેવાં નહિ. રસોડાની ભીંતો ખૂબ સાફ કરવી અને રસોડામાં ચોખ્ખાઈ રાખવી. છાપરાની અંદરના ભાગ ઉપર પણ ઉંચી લાકડીમાં ઝાડુ બાંધી સાફ કરવું.

સુંદર ભોજનના કેટલાક ફાયદા

સારા ભોજનમાં સ્વરૂપ, સફાઈ, સ્વાદ, સુગંધ અને ગુણો હોવા જોઈએ. પચવામાં એ હળવું જોઈએ. એનાથી તૃપ્તિ થવી જોઈએ. એને જોઈ રુચિ ઉત્પન્ન થવી જોઈએ (૧) ભોજન તૈયાર કરનાર મેલો રહે અને મેલાં વસ્ત્રો પહેરે તેવો ન હોવો જોઈએ. (૨) રસોઈઓ કોઈ ચેપી રોગ, કોઢ, ગરમી અથવા દરાજ, ખરજવા જેવા રોગોવાળો ન હોવો જોઈએ. (૩) ભોજનમાં ઉપયોગી સર્વે વસ્તુઓ ખૂબ સાફ રહેવી જોઈએ. (૪) ભોજન માટેનાં પાત્રો અને સાધનો સાફ હોવાં જોઈએ. (૫) રસોડું બરાબર લીંપેલું ગુંપેલું હોવું જોઈએ. (૬) માખીઓનો ઉપદ્રવ રહેવા દેવો ન જોઈએ. (૭) રસોઈ જોઈતા પ્રમાણમાં થવી જોઈએ. બહુ વધી પડે કે ઘટી પડે તે યોગ્ય નથી. (૮) ભોજનમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં મીઠું અને મરી મસાલો નાંખવાં જોઈએ. ઘણી વખત મસાલો કે મીઠું નંખાતાં રહી જાય છે ઘણી વખત બેવડાં નંખાઈ જાય છે. (૯) ભોજનમાં કાચો દાણો રહી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. ઘણી વખતે શાક કાચાં રહી જાય છે, દાળ બરાબર ચડતી નથી, રોટલી પૂરી શેકાતી નથી, ભાતમાં કાચો દાણો આવે છે તે યોગ્ય નથી. (૧૦) વાસણો કલાઈવાળાં હોવાં જોઈએ. (૧૧) અતિ ગરમ વસ્તુઓને બહુ દબાવી રાખવાથી બગડે છે. ઠંડી ઋતુમાં વસ્તુઓ ખુલ્લી રાખવાથી સુકાઇ જાય છે. વરસાદમાં ભેજથી બગડે છે. ગરમીમાં ભોજન ઢાંકી

રાખવાથી વાસી થઈ જાય છે. (૧૨) ભોજનને કદી પણ ખુલ્લું મુ નહિ, ઢાંકી રાખવું. (૧૩) બહાર ક્યારે પણ ખુલ્લાં પાત્રોમાં ભો૦ લઈ જવું નહિ. રોગી નોકર સાથે પણ ભોજનના પદાર્થો મોકલ નહિ. આ સામાન્ય ખ્યાલ રાખવાની સૂચનાઓ છે. પરંતુ ગૃહિણ ચોકસાઈ અને સાવચેતી રાખી વિવેક બુદ્ધિથી વર્તવું અગત્યનું

આયુર્વેદમાં ભોજનના ભેદો

આયુર્વેદમાં નીચે પ્રમાણે જાતોનાં ભોજનો કહ્યાં છે.

(૧) પેય પદાર્થો–દૂધ, ચાહ, પાણી, કૉફી, સોડા, છાશ વ

(૨) લેહ્ય પદાર્થો (ચાટવાના)––ચટણી અને બીજાં ચાટાં

(૩) ચોષ્ય–(ચૂસવાના પદાર્થ) જેવાં કે શેરડી, અને રસવાળા પદાર્થો.

(૪) ચર્વ્ય–(દાંતથી ચાવવાના પદાર્થો) જેમ દાળ, રે સોપારી વગેરે.

(૫) ભક્ષ્ય–(જે ભોજન રૂપે ખાદ્ય પદાર્થો છે) જેવાં ખીર, મોહનથાળ વગેરે.

ભોજ્ય (ખૂબ ચાવીને ખાવાના)–રોટલી, પુરી વગેરે.

તળેલાં–તળેલા પદાર્થો પચાવવામાં ભારે છે.

ફળાહાર–આમાં અનાજ આવતું નથી. દૂધની વસ્તુઓ, ખ સાંઉ, રાજગરો વગેરે આનો ઉપયોગ વ્રતને દિવસે છે, પરંતુ તે હિતાવહ નથી.

ભુંજેલા–દાળીઆ, કુરમરા, ધાણી, સીંગફળી, એને તાવડ ભુંજે છે.

પરસુરણ–જેવાં કે અથાણાં, મુરબ્બા, રાઈતાં વગેરે.

ભોજન સંબંધી ઉત્તમ સિદ્ધાન્તો

ભોજનની શરૂઆતમાં પાંચ મીનીટ સુધી પરમાત્માની પ્રાર્થ કરી, મુખમાં પ્રથમ આદુથી મુખશુદ્ધિ કરવી. પછી ખાવાનું

કરી પ્રસન્ન મુખે મોઢામાં કોળીઓ મૂકવો. તે ચવાઈ રસમય બની પાતળો થાય ત્યારે જ ગળામાં ઉતારવો. ત્યાં સુધી બીજો કોળીઓ ભરવો નહિ. ભોજન કર્યા પછી ૦।। કલાકે પાણી પીવું જોઈએ. ભૂખ લાગે તો જ ખાવું. ભોજન કર્યા પછી મોઢું વારંવાર કોગળા કરીને સાફ કરવું. પાણીના કોગળા વારંવાર કરવાથી મોઢું સાફ થશે. મોઢામાં દાંતની રેખાઓ વચ્ચે સોય, ટાંકણી કે કઠણ સળી નાંખી કડચો કાઢવી ન જોઈએ, પણ નરમ વસ્તુથી તે કાઢવી. વિરૂદ્ધ આહારો આયુર્વેદમાં નીચે પ્રમાણે ગણાવ્યા છે.

(૧) રસ વિરૂદ્ધ–દૂધ ઔર લવણ અથવા જેના યોગથી દૂધ ફાટે તેવા પદાર્થો અથવા લસણ પ્યાજ વગેરે.

(૨) યોગ વિરૂદ્ધ–ગોળ અને દૂધનો મેળાપ અવગુણકારી છે.

(૩) ઋતુ વિરૂદ્ધ–માહ માસમાં મૂળા, શિયાળામાં શીતળ પદાર્થો, ઉનાળામાં ગરમ પદાર્થો, ચોમાસામાં ભારી પદાર્થો.

(૪) માન વિરૂદ્ધ–સરખા પ્રમાણમાં મધ અને ઘીની મીલાવટ, શેર દૂધમાં પાશેર સાકર.

(૫) ક્રમ વિરૂદ્ધ–ભોજનની પહેલાં ખૂબ પાણી પીવું તે ભોજનને અંતે ભેંસનું દહીં પીવું તે.

મુખવાસમાં સૌથી સારી વરીઆળી છે. ભોજન કરીને તરત મહેનત કરવી, તડકામાં ન ફરવું, ખરાબ વિચાર ન કરવા, વાહન ઉપર ન બેસવું, પાયખાને જતા પહેલાં પાણી પીવું જોઇએ. પાણી ઉભેઉભે કે અદ્ધર બેસીને ન પીવું. બેસી નિરાંતે પીવું. પાણી પીવામાં અવાજ ગળામાંથી ન કરવા લોટો મોઢા ઉપર લગાડી ન પીવું. જેમ વધારે ખાવું નહિ તેમ વધારે પાણી પણ પીવું નહિ. ભૂખ તરસના પ્રમાણમાં પાણી પીવું. પાણી બહુ ઠંડુ કે ગરમ ન પીવું. બરફ આદિનો ઉપયોગ હિતાવહ નથી.

પ્રકરણ ૧૮ મું

ગૃહ કેવું હોવું જોઈએ.

ઓહો ! શહેર મજાનું લાગે, કેવા સુંદર મ્હેલો !
ગાડી ઘોડા, ટ્રામ મોટરો, મન ફાવે ત્યાં ટહેલો !
ઘણું ફર્યો હું ટ્રામ મોટરે, થાતું ખર્ચ સહેને,
દરિયો જોયો, ડુંગર જોયો, ઉડયો હવામાં પ્લેને !
સાંજ પડી, રે ! રાત પડી; રે ! નિંદ નહીં શે આવે ?
નિદ્રાના વાહન વાયુનું જોર નહીં શે ફાવે ?
ક્યાં એ તારા ? ક્યાં એ વૃક્ષો ? ક્યાં એ ગામગપાટા ?
અહીં સુતો હું દરમાં જાણે; હાય નગરવિધાતા !

—રમણલાલ સોની

ગૃહો

આપણા આત્માને માટે શરીરરૂપી ગૃહ છે. એ શરીરને સ્વચ્છ રાખવા માટે આપણે પ્રયત્નો કરીએ છીએ. વન પશુઓ પણ પોતાને માટે ગુફાઓ બનાવે છે, એને સાફ રાખે છે. પક્ષીઓ પોતાના માટે માળારૂપી ગૃહો બાંધે છે. તેમ મનુષ્યો પોતાના માટે ઘરો બાંધે છે. રાજાઓ પોતાના માટે મહેલો બનાવે છે. શેઠ સાહુકારો હવેલીઓ બાંધે છે. મધ્યમ વર્ગ ઘરો બાંધે છે. સુધરેલો વર્ગ બગીચા વચ્ચે બંગલા બનાવે છે. ગરીબ વર્ગ ઝૂંપડામાં

રહે છે. અત્યંત ગરીબો કુબાઓમાં રહે છે. જંગલી મનુષ્યો ગુફામાં રહે છે. પરંતુ સર્વેને ટાઢ, તડકા, અને વરસાદથી રક્ષણ મેળવવા ઘરો જોઈએ છીએ. જુના વખતનાં ઘરો જુઓ. જુના વખતનાં ઘરો સાંકડા રસ્તા ઉપર બંધાતા હતાં. એમાં બારી બારણાં બહુજ થોડા પ્રમાણમાં રાખતા હતા. ઘરો ઊંચા પણ બાંધતા ન હોતા. અંદર સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનાં પુરાં સાધનો રાખવામાં આવતાં નહોતાં. જુનાં કેટલાંક સ્થાપત્યો જે હજી અસ્તિત્વમાં છે તે નાદર કારીગરીના નમુના છે. પરંતુ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જ્ઞાન અલ્પ હોવાથી એ ધોરણનો વિચાર કરી ઘરો બંધાતાં નહોતાં, પણ આત્મરક્ષાના સિદ્ધાન્તને મુખ્ય ગણી ઘરો બાંધતાં હતાં. હવે જમાના લીધે ઘરો બાંધવાની કળામાં ઘણો ફેરફાર થયો છે.

શહેરનાં ઘરો

શહેરોમાં જુની જાતનાં ઘરો નાની નાની શેરીઓમાં બંધાતાં હતાં. હવા અજવાળા માટે એ ઘરોમાં સારી વ્યવસ્થા નહોતી. ગટરોની વ્યવસ્થા પણ ખામી ભરેલી હતી. રસ્તાઓ બહુજ સાંકડા અને ધૂળથી ભરેલા રહેતા. ચોમાસામાં કાદવ પણ રહેતો. ગટરો પણ સાફ રહેતી ન હોતી. ઘરોમાં ઓરડા બહુ નાના હતા. રસોડામાં પુરી સગવડ રહેતી નહિ. જાજરૂ પણ સાફ રહેતાં ન હોતાં. હવે શહેરમાં મ્યુનિસિપાલીટીના કાયદા થયા છે. ઘરોમાં પુરતાં હવા અજવાળાંની વ્યવસ્થા રાખવાની ફરજ પડે છે. જાજરૂમાં ગટરોનો સંબંધ રાખવાની જરૂર રહે છે. સ્થાપત્યના નિયમો મુજબ ઘરો બંધાય છે. ઘરોમાં નિયમ પ્રમાણે નકશા મુજબ કામ કરાવવું પડે છે. છતાં શહેરમાં ગરીબોની ચાલો અને વસ્તીઓ અસુખકારી, મેલી અને ગીચ હોય છે. ત્યાં રસ્તાઓ સારા હોતા નથી. બાગબગીચા અને ખુલ્લાં મેદાનો રહેતાં નથી. પાણીના નળોની સગવડ પણ પુરતી નથી.

ગામડાંનો ધારો

ગામડાઓમાં હવા સ્વચ્છ રહે છે, પરંતુ ગરીબી અત્યંત રહે છે. આથી ઘરો બહુ અસુખકારી અને ઘીચ રહે છે. નાનાં ઘરોમાં બકરીઓ બંધાય છે, રાચરચીલું રહે છે. બાવળના છાણાં અને ઝાંખરાં ત્યાં પડયાં રહે છે. જાનવરો માટે ખાવાના પદાર્થો પણ પડયા રહે છે. આથી ગામડાઓનાં ઘરોમાં હરવા ફરવાનો માર્ગ હોતો નથી. ખેડૂતો ચોમાસા સિવાય આંગણાંમાં જ સુવે છે. ગામડામાંનાં તળાવોમાં મનુષ્યો પીવા સારૂ પાણી ભરે છે, પશુઓને પણ તેમાં જ નવાડે છે. કપડાં પણ એમાં જ ધુવે છે. આથી તેમાં ચેપી રોગો ફાટી નીકળે છે. ગામડાઓની શેરીઓમાં મ્યુનિસિપાલીટીઓ નહિ હોવાથી કચરાના ઢગલા, એંઠવાડ, બળદોની ઓગઠ ચોમાસામાં પડી રહે છે. તે ઉપર વરસાદ પડી કાદવમાં સડે છે, આથી હજારો જીવજંતુઓ પેદા થાય છે. પાણીનાં ખાબોચીઆં ભરાઈ મચ્છરોનાં ઈંડા પાકે છે એટલે મેલેરીઆ શરૂ થાય છે. કોલેરા, ઈન્ફ્લુએન્ઝા પણ મોટું નુકશાન કરે છે. હિંદમાં સૌથી મોટો સુધારો ગામડાઓમાં હિંદી પ્રજાને મોડો વહેલો કરવો પડશે. હિંદની પ્રજાના ૮૦ ટકા હિંદનાં સાત લાખ ગામડાંઓમાં વસે છે. હિંદમાં ઘણાં ગામો નપાણીઆં રહે છે.

આપણું ઘર.

આપણા લોકો પોતાની માલેકીનાં ઘરમાં રહેવા બહુ ચાહે છે. ભાડાનાં ઘરોમાં મધ્ય વર્ગના માણસોને રહેવાનું શહેરોમાં હોય છે. પરંતુ એમનાં પણ પોતાનાં ગામડામાં ઘરો હોય છે. ઘરો અત્યંત વિચાર કરી બાંધવાં જોઈએ. નવું ઘર બંધાવવું હોય કે વેચાતુ લેવું હોય કે ભાડે રાખવું હોય તો તે પહેલાં નીચે પ્રમાણે સગવડો ધ્યાનમાં રાખી તપાસ કરવાની છે.

(૧) ઘરમાં હવા અજવાળું બરાબર આવે છે અને બારી બારણાં

પુરાં છે કે નહિ. તેમજ પશ્ચિમ અથવા જે દિશામાં હમેશાં પવન રહેતો હોય તે દિશા તરફ બારીઓ છે કે નહિ.

(૨) પાયખાનાં પુરાં સાફ રહે છે કે કેમ? ડ્રેનેજ પદ્ધતિવાળા પાયખાનાવાળું ઘર વધારે પસંદ કરવા જેવું છે. પાયખાનાની દુર્ગંધ ઘરમાં આવે એવી ભીતિ હોય તો તે ઘર પસંદ ન કરવું.

(૩) જે ઘર પસંદ કરવું તે આપણાં સગાસંબંધી, ઓળખીતા પારખીતા, સ્નેહીસંબંધીઓ અથવા સારા લોકોની પાડોશમાં હોવું જોઈએ. કુપાડોસ સારો નહિ.

(૪) નીચાણવાળું ઘર હોય તો ભોંયતળીઆમાંના ઓરડાઓ કદી પસંદ કરવા નહિ, કારણ કે ભેજથી રોગો થાય છે. નીચાણમાં ભેજથી મચ્છરો રહે છે.

(૫) કારખાનાં, ભઠ્ઠીઓ, કતલખાનાં, નાટકશાળા, હોસ્પીટલની જોડનાં ઘરો પસંદ કરવાં નહિ. ગંધાતા સ્થાનની નજીક અને જ્યાં પાણીનાં ખાબોચીઆં ભરાઈ રહેતાં હોય ત્યાં પણ ઘર પસંદ કરવું નહિ. ખાબોચીઆંમાં મચ્છરોનાં ઇંડાં સેવાઈને મેલેરીઆ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૬) જે ઘર સારી હાલતમાં ન હોય, સુવતું હોય, બારી બારણાં ભાંગેલાં અને અદુરસ્ત હોય, નાહવા ધોવાનો અને જાજરૂનો બંદોબસ્ત ન હોય, મર્યાદાવાળું ન હોય, તે ઘરમાં રહેવું નહિ.

(૭) નદી, તળાવ કે જળાશયની નજીકનું ઘર લેવું નહિ. ત્યાં મેલેરીઆ જરૂર થાય છે.

(૮) આપણાં ઘરોની પાસે સાર્વજનિક જાજરૂ, ઊકરડા, નાળાં ન હોવાં જોઈએ. બહુ ગીચ વસ્તીમાં પણ ઘર ન હોવું જોઈએ.

(૯) ઘર ભલે નાનું હોય, પણ સુવા બેસવા, ચાંદનીની મોજ ભોગવવાની અને ખુલ્લી હવા લેવાની સગવડો હોવી જોઈએ.

(૧૦) ઘરની આગળ પાછળ થોડી ખુલ્લી હવા હોય તો સારૂં. પાસે રમત ગમતનાં મેદાન કે જાહેર બાગ હોય તો ઉત્તમ ગણાય. વાસણ સાફ કરવાં, તથા કપડાં ધોવાની સગવડવાળી વ્યવસ્થાની જરૂર છે.

(૧૧) ઘરની નીચે નાનો બાગ હોય તો સારૂં. નહિ તો પોતાના ઝરૂખા અને બારીઓમાં તુળસી અને ફૂલોના છોડ મૂકવા.

સ્વચ્છતા

જો આપણા ઘરમાં આંગણું હોય તો તેને વાળીઝુડીને ખૂબ સાફ રાખવું. એક જગ્યા જોઈ તેમાં થોડા છોડ વાવી દેવા. હાથ ધોવાનું ત્યાં જ રાખવું. કૂવો હોય અને આંગણું મોટું હોય તો શાકભાજી પણ વાવવાં. અને સવારના સમયે બગીચાની સેવા કરવી. પાછળ વાડો હોય તો લીંબડાનાં વૃક્ષ જેવાં એકાદ બે નિરોગી વૃક્ષો ઉછેરવાં. એની નીચે ખાટલો ઢાળી શીતલતાનો લાભ લઈ શકાય છે. વાડામાં પણ કચરો, લાકડું અને ભાંગેલી ચીજોના ઢગલા કરવા નહિ, પણ સાફ રાખવું. સ્વચ્છતા એ ઘરનું ભૂષણ છે. ઘરની અંદર પણ ઓરડાઓ વાળીઝુડીને સાફ રાખવા, દિવાલો પણ ચુનો ધોળાવી સ્વચ્છ રાખવી; ઉંદરોને દરો કરવા દેવાં નહિ. ઉંદરીઊં રાખવું. દરો થાય તો તરત કાચ નાંખી પૂરી દેવાં. ઘરમાં માંખીઓ પુષ્કળ ન થાય તે માટે બધા ખાવાના પદાર્થો ઢાંકી રાખવા. કરોળિઆનાં ઝાળાં પણ બાઝવા દેવાં નહિ. મચ્છરો ન થાય તે માટે પાણીનાં ઠામ ઢાંકી રાખવાં. દરરોજ બે વખત સૌ ઘરો બરાબર વાળી ઝુડી સાફ કરવા, પાણી કપડાથી ગાળવું. લોટ અને અનાજને પણ કશીતર અને કાંકરાથી સાફ કરવું જોઈએ. ઘર માટીનું હોય તો લીપીગુંપીને ખૂબ સાફ રાખવા જોઈએ.

ગામડાંની સ્વચ્છતા

મદ્રાસનાં કેટલાંક બ્રાહ્મણોનાં ગામડાનાં ઘરો સ્વચ્છતામાં પ્રથમ

નંબરે આવે. ઘરમાં જ્યાં જુઓ તો તે સફેદ માટીથી અરીસા જેવાં સાફ જોવામાં આવે છે. કોઈ કચરો કે કસ્તર ક્યાંયે હોય જ નહિ. આંગણામાં તુલસી ક્યારો હોય, તેની આસપાસ ફૂલોના છોડ પણ હોય. આંગણું પણ લીંપીગુંપી ખૂબ સાફ કરેલું હોય. ઘરની બહાર પણ લીંપી તેના ઉપર રંગની વેલ બુટ્ટી ઉઠાડી શોભીતું બનાવ્યું હોય છે. શેરીઓ સાંકડી પણ બ્રાહ્મણોએ ખૂબ સાફ રાખી હોય છે. અંદર પણ જે થોડુંઘણું દેશી ઢબનું રાચરચીલું હોય તે વ્યવસ્થાસર મૂક્યું હોય. રસોડું પણ અરીસા જેવું સાફ રાખેલું છે. બ્રાહ્મણ, બ્રાહ્મણીઓ અને બાળબચ્ચાં બહુ સુઘડ અને સ્વચ્છ રહે છે. દરરોજ સ્નાન કરે છે. પરમાત્માનું સ્મરણ કરે છે. સાદી સાત્ત્વિક રીતે રહે છે અને સાત્ત્વિક ખોરાક ખાય છે. આપણે એમની પાસેથી ઘણું શીખવાનું છે.

આપણા મધ્યમ વર્ગનાં રહેઠાણો

આપણા મધ્યમ વર્ગનાં શહેરનાં રહેઠાણો પૂરાં સ્વચ્છ રહેતાં નથી. તેમાં ગીચ વસ્તી રહે છે. તડકા અને હવાની અવરજવર પૂરી રહેતી નથી. ગાદલાં ગોદડાં તડકે નાંખી સૂકવાતાં નથી. ઓરડાઓની ભીંતોમાં ઘણી વખત ભેજ રહે છે. ટુંકાં ઘરોમાં મોકળાશ રહેતી નથી. વ્યવસ્થા એક વખત ઢીલી પડે તો પછી હમેશ માટે મોળી રહેવાની. ઓઢવા પાથરવાનાં વસ્ત્રો સમયસર ધોવાતાં નથી, પહેરવાનાં વસ્ત્રો પણ પુરાં સફાઈદાર રાખવામાં આવતાં નથી. છોકરાંઓનાં કપડાં ફાટ્યાં કે તે વેળાસર સાંધવામાં આવતાં નથી, ગાદલાં ગોદડામાં ખૂબ માંકણો થઈ રાત્રે સૂવા દેતા નથી. ઉનાળાની ગરમીમાં હવાની સરખી આવજા નહિ હોવાથી પરસેવો સૌ સૂનારાઓને ખૂબ થાય છે. અભેરાઈઓ ઉપર અથાણાંની બરણીઓની નીચે જામેલી ધૂળ સાફ કરવાની નવરાશ મળતી નથી. કબાટ નીચે અને કબાટ ઉપર રજ જામેલી હોય છે. વાસણો ખૂબ માંજીને ચકચકિત

કરી મુકયાં નથી. કચરો અને અજીઠું નાંખવાનો ડબ્બો ભરાઈ ગયો છે. છતાં વેળાસર મ્યુનિસિપાલીટીની ગાડીમાં ઠલવાયો ન હોવાથી તે માથે ખૂબ માંખીઓ બેઠી છે. જાજરૂ ફીનાઈલથી ધોવાતું નથી તેથી બદબો મારે છે.

ઘરની બાબતમાં સામાન્ય સૂચનાઓ

(૧) વરસાદનું પાણી એકઠું થાય નહિ, તેવી ઊંચી જગ્યા ઉપર ઘર હોવું જોઈએ.

(૨) જે જગ્યા કચરો વગેરે પૂરીને બનાવી હોય ત્યાં બાંધેલું ઘર પસંદ કરવું નહિ, માટીવાળી જગ્યા ઘર માટે પસંદ કરવી.

(૩) જ્યાં ગામનો કચરો એકઠો થતો હોય, જ્યાં ઉકરડા હોય, જ્યાં ગામનું મેલું નાખવાની જગ્યા હોય, જ્યાં ચામડાં પકવવાના કુંડ હોય, જ્યાં ગળીના કુંડ હોય ત્યાં ઘર પસંદ કરવું નહિ.

(૪) ઘર ઈંટો અને ચૂનાનું બાંધેલું હોવું જોઈએ, જેથી બહારનો ભેજ અંદર આવી શકે નહિ. ઘરની ઉભરણ ત્રણ ફીટથી ઊંચા પ્લેટફોર્મ ઉપર હોવી જોઈએ. જેથી ભોંય તળીઆની જમીનની અંદર ભિનાશ લાગે નહિ. ઘરને ભોંયતળીએ પથ્થર અથવા છો જોઈએ.

(૫) રસોડામાંનો ધુમાડો ઘરમાંથી બહાર જવા સારૂ ધુમાડીઆં હોવાં જોઈએ. નહિ તો આખું ઘર કાળું થઈ જાય. ઘરના કચરા અને ગંદા પાણીના નિકાસ માટે ઘરમાં ખાળો અને ખાળકૂવા બરાબર હોવા જોઈએ.

ઘર વાળીઝુડીને સાફ કરવા સાથે પોતાના ઘરના ભાગ જેટલો બહાર રસ્તાનો ભાગ પણ સાફ કરવાથી આખી શેરી સાફ રહી શકે. ઘરમાં પાથરેલી શેત્રંજીઓ કે ચટાઈઓ દરરોજ ઉપાડી ખંખેરી નાંખવી. ભારે શેત્રંજી હોય તો તેને દર રવિવારે ઉપાડી

નીચેથી કચરો સાફ કરી નાંખવો. ફરનીચરને પણ દર રવિવારે લુગડાંથી ઘસી નાંખવું. એનો પોલીશ ઝાંખો થાય તો નવો કરાવી લેવો. શેત્રંજીઓને તડકે પણ નાંખવી. પારસી બહેનોની પેઠે આંગણામાં પાણી છાંટી છાપા મારવાથી અથવા દક્ષિણી બહેનોની પેઠે છાણ મટોડું લઈ આંગણું લીંપીને રંગોળી પુરવાથી આંગણું સુંદર લાગે છે.

કચરો

થોડા દહાડા ઘર બંધ હોય તો તેમાં બહુ જ કચરો એકઠો થાય છે. એવે વખતે સહેજ સહેજ પાણી છાંટી પછી વાળવાથી કચરો ઊડશે નહિ. વાસીદું વળાતું હોય ત્યાં નાનાં છોકરાંને બેસાડવાં નહિ. કારણકે તેમનાં નાકમાં ઝીણી ધૂળ અને જંતુઓ દાખલ થવાનો ભય રહે છે. ઘરમાંનાં રસોડાં, પાણિઆરાં, ચોકડીઓ વગેરેને રોજ પાણીથી ધોવાં જોઈએ. તેમાં લીલ ન બાઝે તે માટે કાથાના કૂચાથી અંદરથી સાફ કરવાં જોઈએ. પેશાબની ખાળો અને જાજરૂ વારંવાર ગંધ મારે તો ફીનાઈલવાળા પાણીથી ધોવાં જોઈએ. ખાળના મોઢા પાસે જાળી મૂકવી જોઈએ, કે મોટો કચરો અંદર જતાં અટકી જાય. ગમે ત્યાં બાળકોને પેશાબ કે પાયખાને જવા દેવાં નહિ. પરંતુ નિયત કરેલાં સ્થાને જ જાય એવી ગોઠવણ રાખવી. બનતા સુધી પાયખાને બેસાડી તરત સાફ કરાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી. રસ્તામાં ગમે ત્યાં પેશાબ કરવો યોગ્ય નથી. બારી બારણાંમાંથી ઊંચેથી એંઠવાડ, મેલું, કે કચરો ફેંકવો પણ ખરાબ છે.

માકણ

ખાટલા, હીંચકા, ખુરશીઓ તેમ જ ઘરોની તડોમાં પથારી, તકિયા અને ગોદડાંઓમાં માકણો પડે છે. માંકણોનો ઉપદ્રવ સ્વચ્છતાના અભાવથી થાય છે. આથી આગ્રહપૂર્વક આ સર્વે વસ્તુઓ તપાસી દરરોજ વીણી કાઢવી. અને માકણવાળા પદાર્થો તડકે નાંખવા.

સૌને તડકે નાખવાનો ઉપચાર થોડા દિવસો ચાલુ રાખવાથી અને માકણુ રહેવાની સાંધોમાં ફીનાઈલ કે ગ્યાસલેટ નાંખવાથી માકણના ઈંડાં થતાં નથી. સાંધમાં રહેતા માકણો માટે નીચેની મેળવણી તૈયાર રાખવી.

કોપરેલ શેર ૧, મીણ તોલા ૫. એ બેને ગરમ કરવાં, તેમાં ટર્પેનટાઈન તોલા ૧૦ નાંખવું. આથી બધી તડો પૂરી દેવી.

ભીંતોમાં માકણ થયા હોય તો ચૂનો ધોળાવવો, ચૂનો શેર ૫, સાબુખાર પાણી ૦॥ મણ અને ફીનાઇલ તોલા ૧૦. એના ધોવરામણથી માંકણો થશે નહિ.

આપણી અવ્યવસ્થા

(૧) ઘરમાં જ્યાં ત્યાં વસ્તુઓ રાખવી. પછી અવ્યવસ્થામાં વધારો કરવા સર્વે ત્યુંથી ફેંદી એ વસ્તુને શોધવી, કોઈપણ વસ્તુ નિયત ઠેકાણે મૂકવી નહિ. પરંતુ પાછળથી ચારે તરફ એને માટે શોધાશોધ કરી મૂકવી.

(૨) ઘરમાં સરખીવ્યવસ્થાસર કાંઈ ગોઠવેલું રાખવું નહિ. કપડાં, ફરનિચર પુસ્તકો, રાચરચીલું, ધાન્ય, મસાલા, બધું અવ્યવસ્થાસર જ્યાં ત્યાં પડયું હોય ગોઠવણીના અભાવે થોડો સામાન, છતાં ઘરમાં મોકળાશ રહે નહિ.

(૩) વાસણો સરખી રીતે માંજેલાં અને લૂછેલા ન હોય. એમને ગોઠવી મૂકવાં ન હોય.

(૪) ધોવાનાં કપડાં ઢગલો કરી પડયાં હોય. આળશને લીધે ધોબીને તરત દેવાતાં ન હોય.

(૫) ધાન્ય અને અનાજ પુરાં સોજેલાં ન હોય, ઘરમાં કીડી, મંકોડી અને બીજાં જંતુઓનાં દરો થયાં હોય. ઉંદરો રાત્રે ધમાચકડી મચાવતા હોય.

(૬) ઘરમાં જાળાં બાંધ્યાં હોય, કબુતર જેવાં પક્ષીઓ માળાં બાંધે. ભોંયતળિયાં ચીકણાં હોય. જાજરૂ દુર્ગંધ મારતું હોય, ખાળો ચોકણી લપસી જવાય તેવી હોય.

પ્રકરણ ૧૯ મું

કપડાં

કાપડ ઢાંકે દેહ, મન એથી ઢંકાય નહિ,
વરસે ભારે મેહ, ગગન કદી ગંઠાય નહિ.
—રમણલાલ સોની

વસ્ત્રોની શોધ

આજે તમને વસ્ત્રો, સુઘડતા, ટેવો સુધારવા સંબંધી કેટલુંક કહેવાનું છે. મનુષ્ય પ્રાણીઓને માટે ટાઢ, તડકો, અને વરસાદની ઋતુઓમાંથી રક્ષણ મળે તે માટે વસ્ત્રો નિર્માણ થયાં છે. સૃષ્ટિના આદિ કાળમાં જંગલમાં વસતા મનુષ્યો પાસે વસ્ત્રો હતાં નહિ. તેઓ નગ્ન શરીરે ફરતા હશે. તે પછી વૈદિક જમાનામાં વલ્કલ એટલે વૃક્ષોની છાલો પહેરવામાં વપરાતી હતી. એ પછી જાનવરોનાં ચામડાં ઓઢવા પહેરવામાં કામ લાગતાં હતાં. એના પછી બહુ પ્રાચીન કાળમાં ઊનનાં વસ્ત્રો શોધાયાં હતા. હિંદમાં સૌથી પહેલાં કપાસની શોધ થતાં કાપડ ઓઢવા પહેરવામાં કામ આવ્યું. રેશમનાં વસ્ત્રો પહેલાં ચીનમાં શોધાયાં હોવાનું જણાય છે. યુરોપમાં વસ્ત્રો બહુ મોડાં દાખલ થયાં. હવે આપણે વસ્ત્રોના એટલા બધા અભ્યાસી થયા છીએ કે વસ્ત્રો વગર આપણને ચાલે જ નહિ. એ સિવાય વસ્ત્રોની બનાવટમાં

ખૂબ વિકાસ થઈ મુલાયમ, બારીક, ભરતવાળાં, રંગબેરંગી અને જાતજાતની ઉત્તમ વણાટના શ્રેષ્ઠ વસ્ત્રો તૈયાર થાય છે. આ સને ૧૮૦૫ થી વરાળયંત્રની શોધ થવાથી કાપડયંત્રોથી બનાવવાનાં કારખાનાંઓને લીધે વસ્ત્રોનો અનહદ વિકાસ થયો છે.

વસ્ત્રોની પેદાશ

હવે મનુષ્ય વસ્ત્ર વગર રહી શકતો નથી. ગરીબો જાડાં, ખડબચડાં અને હલકી કિંમતનાં સુતરી વસ્ત્રો પહેરે છે, ધનવાનો રેશમી, ઊનનાં, મુલાયમ, રૂપાળાં કીમતી વસ્ત્રો પહેરે છે. પરંતુ સર્વને વસ્ત્રો તો જરૂર જોઈએ છે. પહેરવાનાં વસ્ત્રો, પાથરવાની શેત્રંજીઓ, ગાલીચા, બીછાનાની ઓઢવા પાથરવાની ચાદરો, બનુસો, ધાબળીઓ પણ વસ્ત્રો કહેવાય છે. એ સર્વે કપાસ, ઊન અને રેશમના તંતુઓમાંથી બને છે. કપાસ એ ખેતરોમાં છોડવા રૂપે થાય છે. તેનાં ડીંડવાંમાંથી કપાસ કાઢી તેમાંથી કપાસીઆ જુદા કાઢી કપાસના તાંતણાને કાંતી સૂતર બનાવે છે. તેમાંથી વસ્ત્રો વણાય છે. દશ નંબરથી ૨૦૦ કે તેથી વધારે નંબરનું સૂતર કંતાઈ શકે છે. ઘેટાના ઊનમાંથી ઊનનાં વસ્ત્રો તૈયાર થાય છે. રેશમના કીડા ઉછેરી તેના મોઢામાંથી નીકળતી લાળના તંતુઓના કોશેટા બને છે, તેમાંથી રેશમ નીકળે છે. હમણાં ઘાસ, જુનાં કપડાં વગેરેમાંથી પણ રેશમ બનાવે છે. બીજાં કેટલાં પ્રાણીઓ બકરા, આક વગેરેના વાળમાંથી પણ વસ્ત્રો બને છે. સૌથી મોટું વસ્ત્રો બનાવવાનું સાધન કપાસ છે. એની કરોડો ગાંસડીઓ જગતના કેટલાક દેશોનાં ખેતરોમાં પેદા થાય છે.

વસ્ત્રોનો ઉપયોગ

ઋતુ ઋતુ અનુસાર વસ્ત્રોનો ઉપયોગ થાય છે, ઉનાળામાં બહુ પાતળાં વસ્ત્રોનો ઉપયોગ થાય છે. મલમલ, જ્યોર્જેટ, વાયલ એવી જાતનાં વસ્ત્રો છે. કેટલાંક વસ્ત્રોનો શિયાળામાં ઉપયોગ થાય છે. ઊનનાં

વસ્ત્રો શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે, એટલે શિયાળામાં ઊનનાં વસ્ત્રોનો વધારે ઉપયોગ થાય છે. રેશમી વસ્ત્રોનો ઉપયોગ શોભા ને દેખાવ માટે વપરાય છે. જાડા કપડાનાં વસ્ત્રોનો પણ શિયાળામાં ઉપયોગ થાય છે. દેશપરદેશના લોકોનાં વસ્ત્રોની પહેરવેશની રીતિઓ અને વસ્ત્રોની ફેશન જુદી જુદી જાતની છે. આપણા આખા હિંદમાં સ્ત્રીઓ સાડી, પોલકા, ઘાઘરા જુદીજુદી રીતે પહેરે છે. આપણી સ્ત્રીઓનો પહેરવેશ વૈદ્યક દૃષ્ટિથી સારો છે. એમાં કળા અને સૌંદર્ય છે. યુરોપની સ્ત્રીઓનો પહેરવેશ વળી ઘાઘરા, બોડીસ અને ટોપીનો છે. ચીન, જાપાન, બ્રહ્મદેશની સ્ત્રીઓનો પહેરવેશ વળી જુદો છે. આપણે ત્યાં મુસ્લિમ સ્ત્રીઓ ઘાઘરાને બદલે લેંઘા પહેરે છે. બધા દેશોની સ્ત્રીઓ સુંદર વસ્ત્રો પહેરવા માટે ચડસાચડસી કરે છે. વસ્ત્રોની કળાનો વિકાસ સ્ત્રીઓએ કર્યો છે.

ફેશનની ઘેલછાઓ

વસ્ત્રોના પહેરવેશનો દુરૂપયોગ ફેશનના નામે ખૂબ વધ્યો છે. વસ્ત્રોનો દુરૂપયોગ હવે મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. વસ્ત્રોની મૂળ કિંમત કરતાં અનેક ઘણી વધારે સીલાઈ ખર્ચીને વસ્ત્રો દરજીઓ પાસેથી તૈયાર કરાવાય છે. દરેક સમયે નવી નવી ફેશનો તૈયાર થાય છે. આપણે ત્યાં જે ફેશનો છે ને હજુ ઓછી છે. પરંતુ યુરોપમાં જેમ સમૃદ્ધિ વધી છે તેમ સ્ત્રીઓમાં વસ્ત્રોની ફેશનો પણ વધી છે. આપણી ધનવાન સ્ત્રીઓ નવીનવી ફેશનો નીકળતી જાય છે તેમતેમ તેવી ફેશનનાં વસ્ત્રો ખરીદતી જાય છે. જાતજાતનાં પોલકાં, બ્લાઉઝ, સાડીઓ ખરીદાતી જાય છે. એઓ દરરોજ નવીનવી ફેશનનાં વસ્ત્રો ખરીદી પહેરે છે. મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રીઓ સારાં વસ્ત્રો સાચવી વાર તહેવારે પહેરે છે. એઓ સાધારણ રીતે સાદાં પણ પાતળાં વસ્ત્રો પહેરે છે. ગરીબ વર્ગ જાડાં વસ્ત્રો પહેરે છે. એમનાં વસ્ત્રો લાંબો વખત ટકે છે. શીલાઈમાં ફેશન નથી. ગરીબો વારતહેવારે કે વિવા-

કમાં નવાં પણ જાડાં વસ્ત્રો પહેરે છે. વસ્ત્રો ઉપર રંગ લગાડવાની વિધવિધ જાતની રીતો છે. ફેશનમાં અસ્તરી કરેલાં કડક અને એકદમ શરીર ઉપર ચોંટે તેવાં વસ્ત્રો સ્ત્રીઓ પહેરે છે.

વસ્ત્રોની સુઘડતા

વસ્ત્રો મેલાં ન હોવાં જોઈએ પોતાની પાસે સાધનોની ઉણપને લીધે નવાં વસ્ત્રો ન મળે તો સાંધીને જુનાં પહેરવાં, પણ ફાટેલાં પહેરવાં નહિ. તેમ જ ડાઘાડુઘીવાળાં મેલાં, ગંધાતાં વસ્ત્રો પહેરવાં નહિ. ખરજવું, દરાજ વગેરે રોગવાળાનાં વસ્ત્રો પણ પહેરવાં નહિ. યુરોપથી આવતાં જુનાં વસ્ત્રો સસ્તાં મળે છે. પરંતુ તે શરીરો ઉપરથી અજાણ્યા સંયોગોમાં ઉતારેલાં વસ્ત્રો હોવાથી એનો ઉપયોગ હિતાવહ નથી, માટે ખરીદવાં નહિ. બહુ સંકોચવાળાં અને કશોકશ વસ્ત્રો પણ પહેરવાં નહિ. વસ્ત્રો ઢીલાં અને હવા આવે તેવાં જોઈએ. ઉતાવળમાં વસ્ત્રોનો ભરાવો અથવા જાડાં કે ગરમ વસ્ત્રો દુ:ખરૂપ છે. શિયાળામાં પાતળાં વસ્ત્રો ટાઢથી રક્ષણ આપતાં નથી, માટે વસ્ત્રો શરીરની સુખાકારી તરફ ધ્યાન રાખીને જ વાપરવાં જોઈએ. ફેશનમાં તણાવું ન જોઈએ. સ્ત્રીઓનું સૌંદર્ય સાદાં વસ્ત્રો સ્વચ્છ અને કલામય રીતે પહેર્યાં હોય તો દીપી નીકળે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ સારાં વસ્ત્રો પણ કુવડની પેઠે પહેરે છે, તેથી તે સુંદર હોવા છતાં શોભતી નથી. મર્યાદા જળવાય અને શરીરની સુખાકારી રક્ષાય એ વસ્ત્રોનો સદુપયોગ છે. ભપકાદાર વસ્ત્રો શ્રેષ્ઠ નથી.

વસ્ત્રો બાબત કેટલીક સૂચનાઓ

(૧) કપડું છિદ્રાળુ અને ભિનાસ ચૂસી લે તેવું હોવું જોઈએ. ઊનના, શણના, રેશમના અને સૂતરના કપડામાં આ ગુણ છે. આ વસ્ત્રો પરસેવો ચૂસી શરદી લાગવા દેતાં નથી. રબરનાં અને લેધર ક્લોથનાં કપડાં ભીનાશ ચૂસતાં નથી.

(૨) ઉનાળામાં રેશમનાં કે બારીક સુતરનાં વસ્ત્રો પહેરવાથી ગરમીની અસર ઓછી થાય છે. સફેદ રંગનાં કપડાં પર ગરમીનાં કિરણો પડે તે પાછાં ફેંકાય છે. આથી ઉનાળામાં સફેદ રંગનાં કપડાં પહેરવાં.

(૩) રંગીન કપડાં પસંદ કરતી વખતે લાલ કે લીલા જેવા ઝેરી રંગો પસંદ કરવા નહિ.

(૪) તંગ કપડાં ન શીવડાવવાં, છાતીએ તંગ કપડાં પહેરવાથી શ્વાસોચ્છવાસ મુંઝાય છે. કમરે સખ્ત કપડું કે પટા પહેરવાથી પાચન ક્રિયામાં બગાડો થાય છે. તંગ બુટ પહેરવાથી આંટણ પડે છે, અને એડીવાળા બુટ પહેરવાથી શરીર આગળ નમી જાય છે.

(૫) બહુ ભારે વજનવાળાં કપડાં, ન પહેરવાં ભારે કપડાં કમર અને પેટનાં અવયવો ઉપર દબાણ લાવે છે.

સ્વદેશી વસ્ત્રો

આપણા દેશમાં પ્રાચીન સમયમાં ગૃહઉદ્યોગથી પુષ્કળ વસ્ત્રો બનતાં હતાં. જગતના ઘણાખરા સુધરેલા દેશોમાં હિંદથી વસ્ત્રો જતાં હતાં. યુરોપ પણ કરોડો રૂપિયાનાં હિંદી વસ્ત્રો દર વરસે ખરીદતું હતું. પરંતુ અઢારમી સદીમાં વરાળયંત્રો શોધાયાં, કપડાની મીલો તૈયાર થઈ, સ્ટીમરોની શોધ થઈ, આથી હિંદમાં મોટા પ્રમાણમાં અંગ્રેજી મીલોનાં વસ્ત્રો આયાત થવા લાગ્યાં. આપણા ગૃહઉદ્યોગો નાશ પામ્યા. હવે આપણે ત્યાં ૩૦૦ મીલો બંધાઈ છે, એટલે જેવાં જોઈએ તેવા વસ્ત્રો તૈયાર થાય છે. આપણાં દેશી વસ્ત્રો વાપરવાથી આપણા મજુરો મીલોમાં કામ કરે છે તેથી નફો આપણો જ રહે છે. આપણા દેશમાં લોકો બહુ ગરીબ છે એટલે એમને કામ આપવું જોઈએ. સ્વદેશી ચીજ ખરીદવાથી આપણી મીલોને નફો મળશે. આપણા મજુરોને કામ મળશે. આપણા ખાદીના ગૃહઉદ્યોગને ટેકો મળશે. માટે આપણે

સૌથી પ્રથમ ખાદી ખરીદી પહેરવી જોઈએ, તેમ ન બને તો આપણી મીલોનાં સ્વદેશી વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ, પરંતુ ખાદી પહેરવાથી ઘણા ફાયદા છે.

મેલાં વસ્ત્રો ધોવાં

શરીરનો મેલ કપડાંને લાગવાથી કપડાં મેલાં થાય છે. વળી રસ્તા ઉપરની ધૂળ અને હવામાંના કચરાથી પણ મેલ લાગે છે. એવાં મેલાં કપડાં ધોતાં દરેક સ્ત્રીને આવડવું જોઈએ. વારંવાર ધોબીને દેવાથી કપડાં ફાટી જાય છે. પોતાના શરીરની ચામડી સાથે સંબંધ રાખતાં કપડાં તો દરરોજ ધોવાં જોઈએ. પ્રમાણમાં સાબુ વાપરવાથી કપડાં સરખાં ધોવાય છે. ધોવાની સારી રીત આ છે કે એક ગરમ પાણી વાળી વાટકીમાં વોશીંગ સોડાનો ખાર નાખ્યા પછી ડોળ ભરેલા ગરમ પાણીમાં એ સોડા નાખવો. આ ડોલમાં કપડાં ત્રણ કલાક ભીંજાવી રાખ્યા પછી સાબુનો ઝીણો ભૂકો કરવો. ઠંડા પાણીના ટોપમાં એ ભુકો નાંખી દશ મીનીટ હલાવવો, એટલે ખૂબ ફીણ થશે. ડોલમાંનાં કપડાં સહેજ નીતારીને ડોલમાં મુકવાં. એ તપેલું ચૂલે ચડાવવું. પાણી ઉકળે એટલે તપેલું ઉતારી લેવું, પછી સાબુ ન નીકળી જાય ત્યાં સુધી ચોખ્ખા પાણીમાં ધોવું. કપડાં ઝીંકવાથી કે ધોકાથી ધમોડવાથી ફાટી જાય છે. તડકામાં સૂકવવાથી કપડું વધારે ઉજળું થાય છે. ગરમ કપડા માટે સોડા કે સાબુ ન વાપરતાં – અરીઠાના પાણીમાં ધોવાં. ગરમ કપડાંને નીચોવ્યા વગર સૂકવવાં, સૂકાયલાં કપડાંની બરાબર ઘડી કરી એને ગોઠવી મુકવી. ઢગલો રાખવો નહિ. કપડાંમાં દવાઓ નાંખવાથી એ જલદી ફાટે છે. કપડાને અસ્તરી પણ ઘરે કરવી.

ગરમ કપડાં

ગરમ કપડાંનો ઉપયોગ શિયાળામાં જ થાય છે. માટે શિયાળો ઉતરે કે એને ધોવરાવી પેટી કે કબાટમાં મુકવાં. ફિનાઇલની

ગાભાઓ સાવ સુકવા એટલે જંતુઓ અને ભારો નહિ. કપડાં અંદર પડીને કરડી ન ખાય તેની સંભાળ રાખવી. શિયાળો ઉતરે એટલે એને તડકે પણ નાંખવાં જોઈએ. લીંબડાનાં પાતરાં પણ મુકવાથી જંતુઓ દૂર રહે છે. કપડાંમાં નાનું સરખું કાણું પડે કે તરત સાંધી દેવું. સંધાય તેવું ન હોય તો તુણી દેવું. સાંધેલાં કપડાં પહેરવામાં શરમ નથી, ફાટેલામાં છે. ચુંથાયલાં કપડાં પણ ન પહેરવાં કપડાં. ઘડી વાળીને રાખવાં જોઈએ, કપડાં સંભાળથી રાખવાથી ઘણો સમય ચાલે છે. રેશમી વસ્ત્રોમાં પણ જીવો નુકશાન ન કરે તે ધ્યાન રાખવું. કપડાં બહુ ન પહેરવાં, મર્યાદા અને શરીર રક્ષણ માટે કપડાં છે તે સૂત્ર ધ્યાન રાખવું.

કપડાંમાંના ડાઘા કાઢવા

કપડાં સાબુથી ધોવાથી બધા ડાઘા નીકળતા નથી. ઘણી વખતે અકસ્માતથી કપડાં ઉપર ડાઘા પડે છે. તે કાઢવા માટે ખાસ મહેનત કરવી પડે છે. તેલ કે એવી કોઈ ચીકણી ચીજનો ડાઘો પડ્યો હોય તો તે ડાઘા ઉપર ઊકળતું પાણી નાંખી સોડાનો ભુકો ઘસવો અથવા સ્પિરિટ ઘસવાથી ચીકાશના ડાઘા દૂર થાય છે. શાહીના ડાઘા પડે તો એના ઉપર સારી પેઠે દૂધ ઘસવાથી તે જતા રહે છે. ડાઘા પડ્યાને થોડા કલાક થયા હોય તો મીઠું અને લીંબુ ઘસવું. ટર્પેન્ટાઈનથી પણ શાહીના ડાઘા ચાલ્યા જાય છે. ફળના ડાઘા પડ્યા હોય તો તે દૂધના ધોબામાં પલાળી રાખવો અથવા મીઠું ઘસીને એકાદ વાટકી ઉપર પાથરી ઉકળતું પાણી નાંખવું. ચાહ કોફીના ડાઘા ઉપર સાબુ બગાડવો નહિ. એ ડાઘાવાળાં કપડાંને વાટકી ઉપર પાથરી એના ઉપર ટંકણખાર મેળવેલું ગરમ પાણી રેડવું. રંગના તેલવાળા ડાઘા પડે તો ટર્પેન્ટાઈનથી પલાળી પછી સાબુથી ધોઈ નાંખવા. લોઢાના કાટનો ડાઘો લીંબુ અને મીઠાથી દૂર થાય છે. ડાઘાવાળાં કપડાં પહેરવાથી શરમ લાગે.



સ્ત્રીઓના સૌભાગ્ય માટે જરૂરી અલંકારો અવશ્ય રહેશે, પરંતુ અલંકારોનો ઢગલો કરવો વ્યાજબી નથી, અલંકારો માટેની ઘેલછા મોટે ભાગે દેખાદેખીમાંથી જન્મી છે. સગવડખાતર અલંકારો પહેર્યા હોય તે સમજવા યોગ્ય છે. પરંતુ ધણીના ગજા ઉપરાંત એની પાસે અલંકારો માગવા તેમજ તે ખાતર ટકટક કરવી તે સંસ્કારી નારી માટે યોગ્ય નથી જ

સુઘડતા

દરરોજ ચોળીને નાહવું જોઈએ તે વિષે કહેવાઈ ગયું છે. દાંત સાફ કરવા વિષે પણ કહી ગયા છીએ. હવે માથું ચોળવા વિષે કહું છું. જે છોકરી માથું ન ઓળે તે કુવડ કહેવાય છે. સવાર સાંજ માથું હોળવું જ જોઈએ. ઝાંખરા જેવા વાળવાળી છોકરી કોઈને ન ગમે. માથું રોજ ન ઓળવાથી વાળ સારા સુંવાળાં રહે છે. બહુ તેલ નાંખવાથી લુગડાં તેલવાળાં થાય છે. વખતો વખત વાળ ધોવા જોઈએ. ચાર ચાર પાંચ પાંચ દિવસે વાળ ધોવા જોઈએ. ધોવાથી જૂ પડતી નથી અને વાળ લાંબા થાય છે. વાળ ધોવા માટે અરીઠા ઉત્તમ વસ્તુ છે. તે સિવાય આમળાં, ચીખા ખડી, છાસ, માટી, સાબુ ગૌણપણે વપરાય છે. વાળ ધોવા માટે ગરમ પાણી શ્રેષ્ઠ છે. ખાધા પછી હાથ ને મોઢું ધોવા જોઈએ. બપોર પછી, આરામ લીધા પછી પણ હાથ પગ ધોવા જોઈએ. બહારથી ફરી આવ્યા પછી પણ હાથ પગ ધોવા જોઈએ. હાથ પગ ધોઈ ટુવાલથી બરાબર સુકા કરવા જોઈએ. શરીર સ્વચ્છ ન હોય તો મન સ્વચ્છ રહે નહિ. સ્વચ્છતા દૈવી વસ્તુ છે.

અલંકારો

સ્ત્રીઓમાં અલંકારો એટલે દાગીનાઓ માટે ઘેલછા હોય છે. સન્નારીઓ પણ દાગીનાઓ માટે ઇચ્છા ધરાવે છે. નવી નવી ફેશનના દાગીનાઓ નીકળે છે તેમ તેમ સ્ત્રીઓ તે લેવા આતુર બને છે. સ્ત્રીઓના સૌભાગ્ય માટે વાજબી અલંકારો જરૂર જોઈએ, પરંતુ અલંકારોનો ઢગલો કરવો વાજબી નથી. સ્ત્રી પોતે તો કંઈક જ દિવસ અલંકારો પહેરે છે, પરંતુ એની પેટી કે તીજોરી રોજ અલંકારો પહેરે છે. અલંકારો માટે પોતાના પતિને હમેશાં ટકટક કરવી સુજ્ઞ સ્ત્રી માટે સારી વાત નથી. ધણીના ગજા ઉપરાં એની પાસે અલંકારો માગવા પણ યોગ્ય નથી. ધણીની સ્થિતિ સારી હોય તો પણ અલંકારોના

ઢગલાં કરવા એ ઠીક નથી. અગાઉ સોના રૂપાના દાગીના થતા હતા. હમણાં હીરા, મોતી, માણેકની ફેશન થઈ છે. તેમાં નકલી ઝવાહિરના દાગીના પહેરવાની ફેશન એ તો પૈસા ફેંકી દેવા બરાબર છે. માટે દાગીના ઉપર મોહિત થઈ વારંવાર ભાંગફોડ કરાવી નવા કરાવવા નહિ. આમ કરવાથી ઘડતરમાં જ દાગીનાની કિંમત ઘણી ચાલી જાય છે. સ્ત્રીઓને દાગીના કરતાં મધુર સ્વભાવ અને શીલ વગેરે ગુણો વધારે ઇષ્ટ છે. દાગીના બરાબર ધોઈ ચળકતા રાખવા જોઈએ. દાગીના રાખવા માટે સલામત ગણેલી જગ્યા ગુપ્ત રાખવી જોઈએ. સ્ત્રીઓએ અનુભવ વગર જાતે દાગીના વેચવા કે લેવા ન જોઈએ.

પ્રકરણ ૨૦ મું

કુટેવો, અજ્ઞાન અને વહેમો

વહેમની વહેલ દેખીને, મૂઢ જે મલચાય છે,
જ્ઞાનના પગ ભાંગીને નિર્જને ભટકાય છે!

—રમણલાલ સોની

ખરાબ ટેવો

બહેનોમાં કોઈ કોઈ ખરાબ ટેવો હોય છે તેમાં કેટલીક નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) ઊંચેથી બોલવું. ઊંચે અવાજે બોલવાથી ગળાના અવયવો ખૂબ તણાય છે. ઊંચે બોલવાની ટેવથી કર્કશ અને કઠોર અવાજ નીકળે છે.

(૨) ઉતાવળા બોલવું. આ ઘણી વખત સમજાતું નથી. વાક્યો શુદ્ધ નીકળતાં નથી.

(૩) ઊતાવળે સ્નાન કરવું, ઊતાવળે જમવું એ પણ ટેવો સારી નથી.

(૪) મોઢામાં આંગળી નાંખી દાંતમાં ભરાયલો પદાર્થ ખેંચી કાઢવો. ખૂબ જોસથી હસવું. જોસથી હાથ પગ હલાવી ચાળા પાડવા એ પણ બરાબર નથી.

(૫) ટાઢું પડી જાય પછી જમવા બેસવું. અવાજ થાય તેવી રીતે

ગટગટ કરી પાણી પીવું. પાયખાના વખતે જોર કરી પાયખાનું ઉતારવું એ ટેવો યોગ્ય નથી.

(૬) દાંતથી નખો કરડવા, વાળા તાણી ચુંટી લેવા, આંખ, નાકમાં પીયા રહેવા દેવાં, ઓળ્યા વગરનું માથું, ધોયા વગરનુ મોંઢુ રાખવું એ ટેવો પણ સારી નથી.

(૭) પાન ખાઈ જ્યાં ત્યાં લાલ પીચકારીઓની છાંટ છાંટવી, જ્યાં ત્યાં ઠેકાણું જોયા વગર થુંકવું, જ્યાં ત્યાં લીંટ ફેંકવી, જ્યાં ત્યાં ગળાના બળખા ફેંકવા, જ્યાં ત્યાં સ્થાન જોયા વગર પેશાબ કરવો એ ટેવો પણ સારી નથી. નાકમાં આંગળી નાખવી એ પણ યોગ્ય નથી.

(૮) વગર ગાળ્યું પાણી પીવું, વગર સાફ કર્યું અનાજ ખાવું, વગર ધોયેલાં વસ્ત્રો પહેરવાં, વગર સાફ કરેલ ઓરડામાં બેસવું, વગર ઝાટકેલ પથારીમાં સુવું એ ટેવો પણ ત્યજવા જેવી છે.

(૯) છોકરાઓને વારંવાર ધમકાવવા, એમને કઠોર શબ્દો કહેવા, જાનવરોનાં નામો આપવાં, એમને બળવો કરવા જેવા સંયોગો ઉત્પન્ન કરવા દેવા એ ટેવો પણ સારી નથી.

(૧૦) કોઈ પણ સાધારણ સંયોગોમાં પણ રોઈ દેવું, વાતવાતમાં આંસુઓ આવવાં, ગળે પડી રોઈ પડવું, પોતાની વાત ન રહે તો મોટે સાદે રોવું એ ટેવો પણ સારી નથી.

(૧૧) દેરાણી, જેઠાણી, સાસુ, નંદણ સાથે તકરારો કરી એમની સાથે વઢવું. કુવા અવાડામાં પડવાની ધમકીઓ આપવી, સ્વજનોને ત્રાસ આપવો, આ ટેવો પણ સારી નથી.

(૧૨) વસ્ત્ર લંકારો માટે પતિને ત્રાસ આપવો, રીતભાત કરવા માટે પણ એને રંજાડવો એ પણ સારી ટેવો નથી.

(૧૨) આળસને ઉત્તેજન આપી ગૃહકામમાં સુસ્તી કરવી, નોકરો

ઉપર દેખરેખ રાખવી નહિ કે કરકસરથી ચાલવું નહિ તે પણ સારી વાત નથી.

(૧૩) અકારણ વારંવાર ક્રોધ કરવો, ચીડીઆપણું દેખાડવું, વાતવાતમાં ઝગડી પડવું, શબ્દબાણો મારવાં એ ટેવ પણ સારી નથી.

(૧૪) સાધારણ બાબતમાં પણ મૂઢ થઈ ગભરાઈ જવું, સાધારણ પ્રસંગમાં પણ ડરી જવું, અંધારામાં જતાં ડરવું, ધીરજ ખોઈ સાહસ કરી નાખવું એ ટેવો પણ સારી નથી.

(૧૫) વહુઓ અને દિકરીઓમાં ભેદો રાખી વહુઓને ત્રાસ આપવો, વહુઓમાં પરસ્પર કડવાશભરેલો સંબંધ ઉત્પન્ન કરવો, પરોણાનું પૂરું અને વિવેકપૂર્વક સ્વાગત ન કરવું, ખોટી કંજુસાઈ કરવી, બહાર બહુ ઠઠેરો કરવો, પગ ઉપર પગ રાખીને કોઈની નિરાંતે કુથલી કરવી, એ ટેવો પણ સારી નથી.

સ્ત્રીઓનું અજ્ઞાન

આપણા હિંદમાં ૨૦ કરોડ સ્ત્રીઓ છે. તેમાં માત્ર બે ટકા એટલે ૪૦ લાખ ભણેલી છે. આપણી ગુજરાતી બોલનારી પ્રજામાં ૫૦ લાખ સ્ત્રીઓ છે. એમાં માત્ર ચારલાખ ભણેલી છે. પ્રથમ તો ઉચ્ચ જ્ઞાતિઓની સ્ત્રીઓમાં અભણપણું વધારે હતું. હવે ઉચ્ચ વર્ણની ઘણીખરી કન્યાઓ અક્ષરજ્ઞાન ધરાવી ગુજરાતી અને સાથે સાથે થોડું અંગ્રેજી પણ શીખે છે. આથી હવે સ્ત્રીઓમાં શિક્ષણ વધતું જાય છે. બૃહદ્ ગુજરાતમાં ગ્રેજ્યુએટ બહેનોની સંખ્યા માત્ર બસોની જ છે. ડૉકટર (સ્ત્રીઓ) તો પચીસ માંડ હશે. સ્ત્રીવકીલો તો ચાર પાંચ હશે. આ પ્રમાણે સ્ત્રીઓમાં હજી ખૂબ અજ્ઞાન છે. અજ્ઞાનને લીધે પછાતપણું, વહેમો, જૂની રીતરસમો ઉપર અત્યંત શ્રદ્ધા જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓમાં હજી વર્તમાનપત્રોનું વાચન થોડું છે. દેશપરદેશની ખબરોથી તેઓ વાકેફ રહેતી નથી. ઘણી યુવતીઓ માત્ર નોવેલો

વાંચે છે. નાટકો-સિનેમા જુએ છે. પરંતુ ગંભીર વાચનને તો હાથ જ અડકાડતી નથી. આપણી સ્ત્રીઓનો વિકાસ હજી બહુ ધીમો છે, છતાં ગાંધીયુગમાં એમને સારી ઉત્તેજના મળે છે. ગુજરાતી સ્ત્રીઓ આમાં મોખરે છે. સ્ત્રીઓ વિદ્યા વગર આગળ વધશે નહિ.

સ્ત્રીઓનું પછાતપણું

સ્ત્રીઓ ખૂબ પછાત છે. તેઓ આથી દબાઈને અબળાઓ થઈ ગઈ છે. ક્યાંએ દેશાવરનો પ્રવાસ કરવો હોય તો એકલી કરી શકે નહિ; સાથે વળાવા તરીકે કુટુંબી જોઈએ; ક્યાંયે અંધારે બહાર જવું હોય તો સાથે માણસ જોઈએ. પચીસ સ્ત્રીઓ સાથે હોય તો પણ એક માણસ વળાવા તરીકે ન હોય તો જવાય જ નહિ. કોર્ટમાં, દરબારમાં, સર્વત્ર એને પુરુષોનો સહકાર જોઈએ. એને પતિ મારે, ગાળો દે, સાસુ દુ:ખ આપે છતાં તે સહન કરી બેસી રહે. એને સ્વતંત્રતા અને પોતાનું સ્વત્વ અજમાવવાની વંશપરંપરાથી ટેવ જ નથી. અત્યાચારીની સામે પણ કોઈક જ થાય છે. એનું માનસ દબાયલું રહે છે. એ ઘરની રાણી બહાર બકરી બની જાય છે. એ જો વહુવારૂ હોય તો તેને પોતાની ઇચ્છા જેવું રહેતું જ નથી. સાસુની આજ્ઞા વગર ક્યાંયે બહાર પગ મુકાતો નથી. આનો મૂળ ઉદ્દેશ સારો હશે. પરંતુ તેથી સ્ત્રીઓનું સ્વત્વ બહુ હણાઈ ગયું છે. નવા યુગની નારીમાં હવે આત્મભાન જાગ્રત થાય છે. સ્ત્રીઓ પુરુષોની દાસી છે એ ભાવ હવે ઘટે છે, છતાં જીવે છે.

સ્ત્રીઓની અંધશ્રદ્ધા

સ્ત્રીઓમાં અંધશ્રદ્ધાની અજ્ઞાનયુગમાં બાહુલ્યતા હતી, તેનો વારસો હજી ચાલ્યો આવે છે. બ્રાહ્મણો, જોશીઓ, અસાધુઓ, કપટાધિશો, લોભી ધર્માધ્યક્ષો, મંત્રશાસ્ત્રીઓ વગેરેને સ્ત્રીઓનું અજ્ઞાન જ મોટે ભાગે નિભાવે છે. દોરા, ધાગા, બાજુબંધો, તાવીજો, ધૂણવું વગેરે સ્ત્રીઓની અંધશ્રદ્ધાથી જીવતાં છે. અનેક દાખલાઓ

સ્ત્રીઓને ભોળવીને લેભાગુઓ ઠગી ગયાના છે, પુરાણીઓની આજીવિકા સ્ત્રીશ્રોતાઓ ઉપર જ મુખ્યત્વે નભે છે. હિંદમાં હિંદુ ધર્મમાં અનેક વ્રતો છે. છવીસ તો એકાદશીઓ છે. એ સર્વે વ્રતોનો આધાર મુખ્યત્વે સ્ત્રીઓની શ્રદ્ધા છે. સ્ત્રીઓ જ એમનો મહિમા એક ચીલા તરીકે જીવતો રાખી શકી છે. જો કે અજ્ઞાન પુરુષવર્ગમાં પણ અંધશ્રદ્ધા છે, પરંતુ સ્ત્રીઓ એમાં વધારે ઊંડી ઊતરી શ્રદ્ધાથી પાળે છે. ધનવાન મદાધીશો અને ધર્મગુરુઓને મુખ્ય કમાણી સ્ત્રીઓ તરફથી જ છે. હિંદુ ધર્મ, તેનાં વ્રતો, તેની આજ્ઞાઓ, તેના ઉપદેશો, રહસ્યો ભલે સ્ત્રીઓ પાળે, એ તો ઉત્તમ વાત છે. પરંતુ સમજી વિચારી સમય પ્રમાણે ચતુર સ્ત્રી ચાલે છે. શ્રદ્ધા સારી છે; અંધશ્રદ્ધા ખરાબ છે.

સ્ત્રીઓના વહેમો

સ્ત્રીઓમાં વહેમોનો પ્રચાર ઘણો છે. શુકન અપશુકનના વહેમો પણ એમને વિશેષ પીડે છે. આજે બિલાડી આડી ફરી ગઈ, આજે ફલાણું પક્ષી બોલ્યું તેથી અપશુકન થયા, આજે મારી જમણી આંખ ફરકી તેથી કોઈ અનિષ્ટ થવાનું, આજે સામે ગાય કે કુમારિકા ન મળી એટલે સારું નહિ. સામે પવિત્ર વિધવા બાઈ મળે તો પણ સારા શુકન ગણવામાં આવતા નથી. ગધેડું મળે તો પણ તેને ખરાબ શુકન ગણવામાં આવે છે. રાત્રે ખરાબ સ્વપ્નું આવે તોપણ દિવસ આખો ઉદાસીપણામાં નીકળે છે. આવાં આળપંપાળને એ બહુ સેવે છે. કેટલાંક બ્રાહ્મણ ફકિરોની વાણી ઉપર ભારે શ્રદ્ધા મૂકે છે, જો કે હમણાંના જમાનાની સ્ત્રીઓમાં અંધશ્રદ્ધા અને વહેમો ઘટતાં આવે છે. છતાં જૂના જમાનાની સ્ત્રીઓમાં એ વહેમો હજી છે. ફલાણા દિવસે આ ખવાય અને આ ન ખવાય, ફલાણા સ્થાને રાત્રે જવાય નહિ, ફલાણી સ્ત્રીની જેના ઉપર નજર પડે છે તે પીડાય છેઃ આવાં આવાં ઘણા વહેમો પ્રચલિત છે. આથી આપણને નુકસાન થાય છે. જે

શાસ્ત્રીય અને વિજ્ઞાનની વાત નથી એમાં વિશેષ શ્રદ્ધા મૂકવી યેાગ્ય નથી. લગભગ દરેક સ્ત્રી ભૂતપ્રેતના વહેમેા માને છે અને તેથી ડરે છે.

સ્ત્રીઓના વિશેષ વહેમેા

કેટલાક વિશેષ જાતના વહેમેા સ્ત્રીઓને બીકણુ બનાવે છે.

(૧) બાળકનેા જન્મ અમુક તિથિએ થાય તેા સારૂં. ચૌદશે આવેલું બાળક ખરાબ ગણાય. આ તિથિએ જન્મેલ બાળક એના માતાપિતાનું ઘાતક થાય છે.

(૨) બાળકેા ન જીવતાં હેાય તેા એને ભિખારી બનાવી એના માટેનાં વસ્ત્રો સગાસંબંધી પાસેથી માંગી લે છે. આમ બાળક પાંચ વરસનું થાય ત્યાં સુધી નભાવે છે.

(૩) બાળકના નામ માટે રાશી જોવી. જો ખેાટનેા દિકરેા હેાય તેા ભીખેા, પાંચલેા, જોઈતેા વગેરે ખરાબ નામેા પાડે છે. અગાઉ પણ કેાઈની નજર ન પડે તે માટે ખરાબ નામેા અપાતાં હતાં.

(૪) છીંક ખાવી એટલે અપશુકનીઆળ ગણાતું.

(૫) દૂધનું ઢેાળાવું કે ઘીનું ઢેાળાવું, આ અપશુકનીઆળ ગણાતાં.

(૬) સેાનું અથવા સેાનાની ચીજ મળવી એ પણ સારા શુકન ગણાતા નહિ.

(૭) કેાઈ બહાર જતું હેાય અને 'ક્યાં' જાઓ છેા ? એ પૂછવું શુકનમાં ખરાબ ગણાય છે.

(૮) સર્પ આડેા ઊતરે, બિલાડી આડી ઊતરે, પંચાંગમાં પંચક હેાય અને કેાઈનું મૃત્યુ થાય તેા ઘરમાં પાંચ માણુસેા મરે.

(૯) હેાલાનું બેાલવું, મૃત્યુ વખતે કૂતરાં ભસે, શ્રાદ્ધના દિવસેામાં પ્રવાસ ન થાય, હેાળીની સામી ઝાળે ક્યાંયે ન જવાય,

શનિવારના હજામત ન કરાય, રવિવારના ચણા ન ખવાય, બાળકોને નજર લાગવી, વગેરે અનેક વહેમો સ્ત્રીઓમાં પ્રચલિત છે.

સ્ત્રીઓનું ડરપોકપણું

આપણી સ્ત્રીઓ જયારે ડરપોકપણું મૂકશે ત્યારે જ આપણાં બાળકો અભયને સેવશે. સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓને ભીરુ એટલે બીકણનું ઉપનામ મળ્યું છે. પરંતુ યુરોપ, અમેરિકાની સ્ત્રીઓએ બતાવી આપ્યું છે કે સ્ત્રીઓ ભારે સાહસો કરી શકે છે. એમી જોન્સન જેવી સ્ત્રી વિમાનમાં એકલી બેસીને આખી દુનિયાની પ્રદક્ષિણા કરી આવી હતી. સ્ત્રી એકલી સહરાના વિકટ રણમાં પ્રવાસ કરી આવી છે. રશિયાની સ્ત્રીઓ યુદ્ધમાં લડે છે. યુરોપની સ્ત્રીઓમાં વિજ્ઞાન-વાદીઓ, વિદ્યુત્શાસ્ત્રીઓ, પ્રવાસીઓ, શોધખોળ કરનારી, રાજ્યનીતિમાં ભાગ લેનારી અને એવી અનેક સ્ત્રીઓ હોય છે. આપણે ત્યાં હજી એ પછાત છે; પરંતુ જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓ ભય નહિ મૂકે ત્યાં સુધી તેમની ઉન્નતિ થશે નહિ. એમનું ડરપોકપણું જવું જ જોઈએ. નીડર, શક્તિ-શાળી અને તેજસ્વી સ્ત્રીઓ સારા પુત્રો ઉત્પન્ન કરવા માટે જરૂરની છે. આપણે ત્યાં પાંડવોની સ્ત્રી દ્રૌપદી એવી તેજસ્વી નારી થઈ ગઈ છે. હીસ્ટીરિયામાં નારીનાં જ્ઞાનતંતુઓ શિથિલ થઈ જવાથી તે અત્યંત ડરપોક બને છે.

સ્ત્રીઓના વ્યસનો

કેટલીક સ્ત્રીઓ વારંવાર મોઢામાં તમાકુ નાખી થૂંકીને ઠેરઠેર ખરાબ કરે છે. તમાકુ ખાવાની અને થૂંકવાની ટેવ ઘણી ગંદી છે. તેમ જ સૂંઘવાની અને બજર ઉડાવી કપડાં બગાડવાની ટેવ પણ તેટલી જ ખરાબ છે. તમાકુની ટેવ અગાઉ વ્યાપક હતી, પણ હવે નવા યુગમાં તે ઓછી થતી જાય છે. તે સિવાય માટી ખાવાની કે કોલસાની કણીઓ ખાવાની ટેવો પણ શરીરને હાનિકારક છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ

ખાટા, ખારા, તીખા પદાર્થો વિશેષ પ્રમાણમાં ખાઈને પોતાનું સ્વાસ્થ્ય બગાડે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ ખાવાની બહુ ટેસદાર હોઈ બજારમાંથી ફરસાણ અને મિઠાઈ મંગાવી ખાય છે. આથી પણ તબિયત બગડે છે. સ્ત્રીઓ પથ્ય પાળવામાં પછાત હોય છે. આથી તે અનેક રોગોની ભોગ થઈ પડે છે. આ સર્વે વ્યસનો મૂકવાં જોઈએ. નારી નિર્વ્યસના હોવી જોઈએ. કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘણી સોપારી ખાય છે, તે પણ ઠીક નથી.

સ્ત્રીઓ પર કૌટુંબિક અત્યાચારો

સ્ત્રીઓનું લોહી હલકું ગણાતું હતું. સાસુ, નણંદ, પતિ એમના ઉપર ઘણી વખતે જુલમ ગુજારતાં હતાં. સંયુક્ત કુટુંબમાં આવા ઘણા પ્રસંગોમાં સ્ત્રીઓને સહન કરવું પડતું હતું. હવે તેમાં ઘણો સુધારો થયો છે. નવા યુગની નારી હવે અત્યાચાર સહન કરવા તૈયાર નથી. સ્ત્રીઓ ભણીને હવે પોતાનું સ્વત્વ સમજી શકે છે. પંજાબમાં અને સિંધમાં સ્ત્રીઓની તંગી છે. એટલે બીજા પ્રાંતોમાંથી સ્ત્રીઓને ભોળવી ઠગીને ઉપાડી લઈ જવાની વ્યવસ્થિત કોશેશો પુષ્કળ વર્તમાનપત્રોમાં આવે છે. આવાં કામ કરવા માટે વ્યવસ્થિત ટોળીઓ સ્થપાય છે. તેઓ પોતાના જાણભેદુઓ, જાસુસો તરીકે સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને કામે લગાડે છે. પોલિસે એવા ઘણા ગુન્હાઓ પકડયા છે. ગુજરાતમાં આવી ચંડાળ ચોકડીઓ વ્યવસ્થિત રીતે કામ કરતી જણાઈ છે.

પ્રકરણ ૨૧ મું

આપણી સ્ત્રીઓના વર્ગો

રાજા-મહારાજાઓની રાણીઓ

આપણા રાજા-રજવાડા બહુ ધનવાન છે. એમની પાસે પ્રજાના કરવેરામાંથી મળતી સમૃદ્ધિની રેલછેલ વહે છે. એઓમાંના ઘણા એ સમૃદ્ધિનો પ્રજાના ભલા માટે ઉપયોગ કરતા નથી. પરંતુ પોતાની મોજમજાહ, યુરોપના પ્રવાસો, નવા મહેલો બંધાવવા, પોતાના માટે કિંમતી વસ્તુઓની ખરીદી કરવી, મોટરોની મોટી કતારો રાખવી, સેંકડો નોકરો રાખવા, ખૂબ ભપકો, ઠઠારો અને શોભા કરવામાં તેઓ ભારે ધન ખર્ચે છે. ઝવેરાતના પણ તેઓ જ મોટા ખરીદનારા હોય છે. એમની રાણીઓ ઘણીખરી પડદામાં રહે છે. એઓ ભારે સુખી મનાય છે. એમને દાસ-દાસીઓ, વાહનો, બાગબગીચા, મહેલો, અલંકારો અને વસ્ત્રો હોય છે. પરંતુ એઓ સુખી હોતી નથી. એમના પતિ રાજાઓ વિલાસી જીવન ગુજારી ઘણી વખતે ભ્રષ્ટ જીવન જીવે છે. આથી એમને પતિસુખ મળતું નથી. એઓની યુવાની નિષ્ફળ જાય છે. આગળના વખતમાં રાણીઓમાં માનીતી-અણમાનીતી જેવા ઘણા ભેદો રહેતા. અણમાનીતી રાણીનું જીવન અત્યંત દુઃખી

હતું. તેઓનો રાણીવાસ ખટપટથી ભરેલો હતો. બહારના છોકરાઓ ઉપાડીને પોતાના કુંવરો તરીકે જાહેર કરવાની ખટપટો થતી હતી. હવે આ બધું ઘટયું છે, પરંતુ મોજમજાહ, ભોગવિલાસ અને ઉડાઉપણું ઘટયાં લાગતાં નથી.

ધનવાન સ્ત્રીઓનું જીવન

ઘણી ધનવાન સ્ત્રીઓનું જીવન પણ યોગ્ય રીતનું હોતું નથી. ધન-વૈભવમાં ભારે મોજશોખ આવે છે. ધનવાન સ્ત્રીઓને કાંઈ કામ કરવાનું હોતું નથી. રસોઇઆ રસોઈ કરે, નોકરો છોકરાંઓ સંભાળે, ગાડીવાન ગાડી હાંકે, માળી બગીઓ સાચવે: આ નોકરો ઉપર ધનવાન સ્ત્રી પૂરતી દેખરેખ રાખતી નથી. આથી અંધાધુંધી, ખોટો વ્યય અને પોલ ચાલે છે. અવ્યવસ્થા પણ ખૂબ ચાલે છે. ખોટા ખર્ચા થાય છે. સ્વચ્છતા જળવાતી નથી. પુષ્કળ નોકરો હોવા છતાં કોઈ કામ સમયસર થતું નથી. મહેમાનોની આગતા-સ્વાગતા થતી નથી. કોઈ કોઈનો ભાવ પૂછતું નથી. શેઠાણી તો 'જા કુત્તા બિલ્લીકું માર' માફક પરબારા હુકમ કરે છે, આ આજ્ઞાઓ પળાય છે કે કેમ તે કોઈ જોતું નથી. અનેક નોકરો હોવા છતાં માત્ર કુથલી કરી એકબીજાને આડા આવે છે. શાક, અનાજ, વસ્ત્રો એ સર્વેને સ્વચ્છ રાખવાનો પ્રબંધ હોતો નથી. બહારનો ભપકો દેખાય છે, પણ અંદર ખૂબ પોલ ચાલે છે. જોઈતી ચીજ મળતી નથી: શેઠાણી નોકરોને ખૂબ ઠપકાવે છે, ગાળો પણ ભાંડે છે; છતાં વ્યવસ્થિત ધોરણ નથી. શેઠાણીને કાંઈ કામકાજ હોતું નથી. આખો દિવસ પગ ઉપર પગ ચડાવી બેસવાનું હોય છે. કુથલી કરવી, વાતો કરવી અને નિત્ય બિમાર હોવાના ઢોંગ કરવા એ એનું નિત્યકર્મ છે. આખો દિવસ બેઠાડુ જિંદગી, સારૂં સારૂં ખાવાનું અને એશઆરામથી ધનવાન સ્ત્રીઓની તબિયત બગડે છે. એમને ક્ષય થાય છે. મુંબઈના અને બીજા ઠેકાણાના ધનવાનોને ઘણી સ્ત્રીઓ થાય છે તેનું મુખ્ય

કારણુ આ છે. પાંચ છ સ્ત્રીઓ થઈ હોય એવા ધનવાનો પણ ઘણા દેખાય છે; એમને સંતતિ પણ થોડી થાય છે.

મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રી

મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રીઓનું જીવન પણ દુઃખોથી ભરેલું હોય છે. મુંબાઈમાં પંદર લાખની વસ્તીમાં પાંચ લાખ મધ્યમ વર્ગના લોકો એટલે એક લાખ કુટુંબો વચલા વર્ગના છે. તેમાંના ઘણા ખરા મહેતાજીઓ, કારકુનો, નાના દુકાનદારો, ધંધાદારીઓ વગેરે છે. તેઓ નાની ખોલીઓમાં રહે છે. એક ઓરડો, એક રસોડું અને એક ચાલી હોય છે. એમાં એમનાં રાચરચીલાં, કપડાં, પુસ્તકો અને ટ્રંકો પડ્યાં રહે છે. મર્યાદા સંપૂર્ણ જળવાતી નથી. પરોણાઓ માટે જગ્યા રહેતી નથી. બાળકોનાં ઘોડીઆં માટે પણ જગ્યા રહેતી નથી. સાંકડી ચાલીમાં હવા અજવાળું બરાબર આવતાં નથી. આથી માકણ–મચ્છરો અસંખ્ય થઈ પડે છે. ગૃહિણીને આખો દિવસ કામ રહે છે. સવારના પાંચ વાગે નળે જઈ સ્નાન કરી પાણીની બે ત્રણ બાલટીઓ ભરીને ઉપર આવે છે. પાછળથી નળ ઉપર બહુ ભીડ રહે છે. આવીને પોતાની એક બે માળા ફેરવી સૌને ઉઠાડી દાતણ પાણી કરાવે છે. ચાહ ચડાવીને તેમાં થોડું દૂધ અને વિશેષ ભાગે ચહા સૌને પાય છે તરત રસોઈ તૈયાર કરી લે છે. દશ વાગે પતિને જમાડી ઓફિસમાં અને પુત્રોને જમાડી સ્કૂલમાં મોકલે છે. નીચે ટાંકીના નળમાં જઈ વાસણો ધોઈ લાવે છે. પછી પોતે ખાઈ લે છે. ાા કલાક આરામ લઈ કપડાં ધોઈ લાવવા નીચે જાય છે. બપોર સુધી કપડાં ધોવાનું કામ ચાલે છે. પછી કપડાં ફાટયાં હોય, બાન ત્રુટી ગયા હોય તે કામ ચાલે છે. ત્યાર પછી સંચો લઈ છોકરાઓનાં થોડાં ઘણાં કપડાં વેતરી શીવી નાખે છે. સાંજ પડે એટલે છોકરાંઓ અને પતિ આવે એટલે એમના માટે રસોઈ તૈયાર કરી લે છે. રાત્રે પણ વાસણ માંજવાં, બિછાનાં પાથરવાં ને દરેક કામ હાથે કરવું પડે

છે. ક્યાંયે બહાર જવા આવવાની ફુરસદ મળતી નથી. પૂરું પુષ્ટિકારક ખાવાનું મળતું નથી. દૂધ આખા દિવસમાં ૦ાા શેર જ લે છે તેની એક વખત ચાહ બનાવે છે. એવાં કુટુંબોની માસિક આવક રૂપિયા ત્રીસથી એકસો સુધી રહે છે. પરંતુ ખૂબ સંકોચમાં શહેરમાં મધ્યમ કુટુંબવાળા રહે છે. દવાદારૂના પૈસા પણ એમને સાંપડતા નથી. તેઓ ધર્માદા દવાખાનામાંથી દવા લે છે.

ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓ

મુંબઈમાં પાંચ લાખ ઉપરાંત મજૂરો વસે છે. આ મજૂરો ચાલોમાં રહે છે. અતિ ગરીબાઈથી એમનું જેમ તેમ પૂરું થાય છે. ઘણાને માથે પઠાણોનું કરજ હોય છે; તેમાં પઠાણોના હાથથી માર પણ ખાય છે. સ્ત્રીઓમાં લગભગ મોટે ભાગે અભણ હોય છે. એ સ્ત્રીઓ પણ કામે જાય છે. યુવાન સ્ત્રીઓ માટે અહીં ભયસ્થાનો હોય છે. એ સ્ત્રીઓનાં બાળકો અર્ધનગ્ન સ્થિતિમાં ફર્યા કરે છે. તેમને ભણવા પણ મુકાતાં નથી. એક ઓરડીમાં આઠ દશ જણા સુએ છે. ખૂબ સંકડામણ હોય છે, ચાલો પણ ગંદી રહે છે. બરાબર સાફ ક્યારેક થાય છે. સાફ થતાં એંઠું, કચરો, છાલો નાખી પાછી ખરાબ કરી દે છે. ઘણી વખત તાડીને નાદે ચડી જઈ પગાર તાડીવાળાના હાથમાં મૂકે છે. આથી કુટુંબના નિર્વાહ માટે ઘણી તકલીફ પડે છે. સ્ત્રીઓને પણ બીભત્સ અને ગાળાગાળીના શબ્દો વાપરતાં આવડે છે. આખું વાતાવરણ ગરીબી, અજ્ઞાન, તકરારો, મારામારી અને હોંસાતોંસીમાં ભરપૂર ભર્યું રહે છે.

ફેશનેબલ સ્ત્રીઓ

નવા જમાનાની ફેશનેબલ સ્ત્રીઓનો આખો પંથ ઊભો થયો છે. એ સર્વે પતંગીઆંનું જીવન જીવે છે. સવારના નવ વાગ્યાથી પહેલાં પથારી મૂકતી જ નથી. પથારી છોડી જેમ તેમ [illegible] અને પાઉડર

દાંતે લગાડી ચાહ માટે ઘંટી વગાડે છે. ચાહ પી લઈને સ્નાન કરવા જાય છે. ઊંચામાં ઊંચા સાબુ વાપરી સ્નાન કરીને શૃંગાર સજે છે. જાતજાતનાં વિલાયતી તેલો, પોમેડો, સેન્ટો ને સુગંધી પાઉડરો વાપરીને દોઢ બે કલાક શૃંગાર સજવામાં ગાળે છે. વસ્ત્રો પણ બહુ જ બારીક અને છેલ્લામાં છેલ્લી ફેશનનાં પહેરે છે. તેમને ફેશનેબલ રીતે સજે છે. બહુ નાજુક અલંકારો થોડા પ્રમાણમાં પહેરે છે. શરીરની મર્યાદા ફેશનની હોશિયારીમાં સચવાતી નથી. બહાર આવી વર્તમાનપત્ર વાંચે છે. પછી કાંઈ કામ તો હોય નહિ, એટલે અંગ્રેજી પ્રેમની (Love) નોવેલો વાંચવા મંડી જાય છે. બપોરે એક વાગ્યે જમે છે. જમીને તબીઅત માટે એક બે કલાક આસમ લે છે. ફરી નવાં વસ્ત્રો બદલાવી મોટર બોલાવીને બહાર ફરવા નીકળી પડે છે. પોતાના જેવી સખીઓને મળી નવી નવી ફેશનોની વાતો કરે છે. ક્યારેક યુરોપિયન દુકાનો અને શોપોમાં ભટકીને ફેશનની વસ્તુઓની ખરીદી કરે છે. સાંજે સિનેમાને સમયે તેની વીઝીટ લે છે. ક્યારેક હાથમાં છત્રી લઈ દરિયાકિનારે પોતાના સૌંદર્ય અને ફેશનમાં સૌને આંજતી ફરે છે. ત્યાંથી પોતાની ક્લબમાં આવી ચહા પીએ છે. બીજની–ગંજીફાની રમતો સખીઓ સાથે રમે છે. રાત્રે નવ વાગે ઘરે આવી જમે છે. પછી પાછી Love નોવેલ્સ વાંચવાની શરૂઆત થાય છે તે બાર વાગ્યા સુધી કે તેથી મોડે સુધી ચાલે છે. એમને ફેશન શોભાવવા માટે ચશ્મા, છત્રી, બૂટ સોકીંગ, સેન્ટની જરૂર પડે છે. હવે કેટલીક તો બોબ્ડ એટલે ટૂંકા વાળ રાખતાં શીખે છે. પુરુષમિત્રો સાથે એકલી ફરવા જાય છે. ગંજીફા, નોવેલો, સિનેમા, ક્લબ અને મોટર એ એનાં મુખ્ય આશ્રિતો છે. પતિ કે બાળકોની સંભાળ લેવાની એને ફુરસદ નથી હોતી.

જૂના જમાનાની સ્ત્રીઓ

એ તદ્દન નિરક્ષર હતી. ભારે શ્રદ્ધાળુ હતી, વહેમી પણ ખરી;

પરંતુ ભારે મહેનતુ અને ઘરરખ્ખુ હતી. હિંદના કમભાગ્યે એવી ઉદ્યોગી સ્ત્રીઓ હવે ઘટતી જાય છે. આ જમાનાના કૃત્રિમ જીવનમાં એવી સ્ત્રીઓ લુપ્ત થતી જાય છે. એ ઘરરખ્ખુ ગૃહિણીઓ સવારે ચાર વાગે ઊઠી તરત ગાયોને ચારો નાખતી, છાણ વગેરે એક તરફ કરી છાણાં થાપી નાખતી હતી, આંગણું વાળીને પછી ઘંટીએ બેસતી, તેમાં દરરોજ બેપાલી અનાજ દળી નાખતી. સાથે ધીમે સ્વરે પ્રભાતીઆં અથવા ભજન પણ ગાય. પછી સૂર્યોદય પહેલાં નાહીધોઈને પોતાના પૂજાપાઠ કરી નવરી થતી. એટલામાં અગ્નિ પ્રકટાવી ગરમ રોટલા ઘડી ઘરના માણસો નાહીધોઈ તૈયાર થયા હોય તેમને છાશ રોટલા ખવરાવતી હતી. વાસણો માંજીને છાસ ઘમઘમાવવા બેસતી, માખણ કાઢીને પાંચ સાત હેલ પાણીની કૂવેથી ભરી આવતી હતી. પછી રસોઈ કરી સૌને જમાડી પોતે જમતી હતી. ઘર આગળ બે ત્રણ પરોણા આવ્યા હોય તો તેમની સંભાળ પણ રાખતી હતી. જરાવાર આરામ લઇને શીવવાનું શીવી નાખતી. બપોર પછી જૂનાં કપડાં ઓછાડો લઈ નવાણે ધોઇ આવતી. સ્ત્રીઓને કામ ખૂટતું નહોતું. દેવદર્શને પણ નિયમિત જતી હતી. અગીઆરશ વગેરે વ્રતો પણ બરાબર કરતી. માંગવા આવેલા બ્રાહ્મણોને નિયમિત લોટ આપતી હતી. કથા શ્રવણ કરવા પણ નિયમિત જતી હતી. બાળબચ્ચાંની સંભાળ પણ બરાબર લેતી હતી. આખો દિવસ કામ કરતાં પણ થાકતી નહોતી. થોડામાં બહુ કરી દેખાડતી હતી. કરકસર આવડતી હતી; પણ સાથે વિવેક પણ હતો. વળી બહાર સારું લાગે તેવી રીતે પ્રસંગોને દીપાવતી પણ હતી.

પ્રકરણ ૨૨ મું

સાંસારિક બદીઓ

બાળવિવાહ

વિમળાગૌરીએ આજે આપણી સાંસારિક બદીઓ વિષે વ્યાખ્યાન આપ્યું. પશુજગતમાં કોઈ પણ પશુ સર્વાંગ પુષ્ટ થયા વગર બચ્ચાં પેદા કરતાં નથી. મનુષ્યજગતમાં સર્વ અંગોની પુષ્ટિ થવા માટે ૨૫ વર્ષો કરતાં વધારે સમય લાગે છે. વૈદ્યક દૃષ્ટિએ બાળવિવાહ અતિહાનિકારક રિવાજ છે. હવે એ ઘટે છે. પરંતુ હજી એની વ્યાપકતા દેશના સર્વો ભાગોમાં છે. હજી વિદ્વાન શાસ્ત્રીઓ બાળવિવાહના રક્ષણ માટે શાસ્ત્રના શ્લોકો રચી હથિયારો લઈને ઊતરી પડે છે. બાળવિવાહ શાસ્ત્રયુક્ત છે કે નહિ તે માટે ઘણા વિવાદો અગાઉ થતા હતા; હવે એવા વિવાદો થતા નથી. બાળવિવાહોમાં ઢીંગલાઢીંગલીના વિવાહ થાય છે એવી હવે ઘણાની માન્યતા થતી જાય છે. અગાઉ બાળકોને કેડે લઈ એમની માતાઓ ફેરા ફરી વિવાહ કરતી હતી ને જમાના ગયાં 'આઠ વર્ષ પહેલાં તો છોકરીને પરણાવવી જ જોઈએ,' એવી માન્યતાઓ બ્રાહ્મણોમાં પણ અસ્ત પામતી જાય છે. હવે પંદર–સત્તર કે તેથી વધારે વર્ષોની કન્યાઓને પરણાવે છે.

બાળવિવાહનાં નુકસાન

નાની વયનો ગર્ભ માતપિતા અને તેમનાં સંતાનો માટે અત્યંત હાનિકારક છે. બાળગર્ભથી ઘણી કસુવાવડો થાય છે. બાળગર્ભધારિણીને બાળક જન્મતી વખતે અંગો વિકસિત નહિ હોવાથી અત્યંત કષ્ટ પડે છે. તેર–ચૌદ વર્ષની બાળમાતાની છાતી ચૂસીચૂસીને બાળક તેને નિર્બળ બનાવી દે છે. આપણાં લોકોનું આયુષ્ય ટૂકું ગણાય છે તેનું મુખ્ય કારણ બાળવિવાહને ઘણાં ધારે છે. વિદ્યાર્થીઓને નાનપણથી જ્યારે કોલેજમાં ભણવાનો સમય આવે છે ત્યારે એ બાળકોનો આર્થિક ભાર ઉપાડવો પડે છે. આથી તેને માથે નાનપણથી જ જોખમદારી આવી પડે છે. આપણી સ્ત્રીઓમાં ક્ષય જેવા ભયંકર રોગો યુવાન અવસ્થામાં પેસી જાય છે તેનું કારણ બાળવિવાહ છે. ઘણાખરા સુવારોગો પણ બાળવિવાહથી થાય છે. ઘણી વખતે બાળનારી બાળકને જન્મ આપી યોગ્ય સારવારથી બચી જાય છે, પરંતુ પાછળથી તેના ઉપર રોગો ભયંકર હલ્લા કરે છે. બાળવિવાહ બધી રીતે નિંદ્ય હોવાથી ત્યાજ્ય છે.

વૃદ્ધવિવાહો

એક પુરુષ ૪૫ વરસની ઉંમર ઉપરનો થયો કે એને કુમારિકા સાથે વિવાહ કરવાનો હક્ક નથી; છતાં ધનવાનોને ગરીબ માબાપોને નાણાં આપીને એમની કન્યાઓને પરણે છે. ધનવાનો પોતાના ધનના બળ વડે એક પછી એક યુવાન કન્યાઓના સ્વર્ગગમન પછી બીજી ત્રીજી ચોથી પાંચમી પરણતા જાય છે. બાર તેર વરસની કન્યાઓ આવી મોટી ઉંમરના પતિઓને પરણી થોડા જ સમયમાં બાળગર્ભો ધારણ કરીને ક્ષય અથવા સુવારોગમાં પીડાઈને મરણ પામે છે. એટલે જૂની મોજડી ફાટી એવી જ સ્ત્રીની કિંમત અને કદર કરનાર ધનવાન પતિ બીજી સ્ત્રીની તપાસ માટે ગોર વગેરે

દલાલોને પૈસાની લાલચ સાથે શોધ માટે મોકલે છે. દસવીસ હજાર કે ઓછાવત્તા રૂપિયા આપીને ફરી ઢીંગલી ખરીદી લે છે. ધનવાનો આજ રમત શીખ્યા છે. ક્યારે ક્યારે તો ૨૫–૩૫ હજાર રૂપિયા પણ કન્યા માટે અપાય છે. કેટલીક બ્રાહ્મણજ્ઞાતિઓમાં તો કન્યા-વિક્રય એક સાર્વજનિક રિવાજ તરીકે હજી પણ જોવામાં આવે છે. આ વૃદ્ધ પતિઓ કન્યાવિક્રયથી પત્નીઓ મેળવે છે. જ્યારે કન્યા વયયોગ્ય થઈ વિકાસ પામે છે ત્યારે વરરાજા વૃદ્ધાવસ્થાથી ઘેરાય છે. આથી ઘણા અનાચારો અને વર્ણસંકર પ્રજાની ઉત્પત્તિ થવાનો સંભવ છે. એ ત્યાજ્ય છે.

કન્યાવિક્રય અને વરવિક્રય

કન્યાવિક્રયની સાંસારિક બદી બહુ ફેલાયલી છે. ઘણાં માબાપોનો એજ ધંધો છે કે કન્યાઓને ભણાવી ગણાવી ૧૭–૨૦ વર્ષની મોટી કરવી; પછી કન્યા દલાલો એના વતી ધન આપી એ કન્યાને ખરીદે તેવા મૂરતીઆની શોધમાં લાગી પડયા હોય છે. એઓને યોગ્ય ઘરાક મળી જાય એટલે મોટી રકમ લઈ આધેડ કે વૃદ્ધ વિવાહેચ્છુના ગળામાં નિર્દોષ કન્યા ભેળવી દે છે. સમાજ પણ આ અત્યંત હાનિ-કારક બદીને નિભાવી લે છે. આવા સોદાઓ જગજાહેર થયા હોવા છતાં તુલસીપત્ર દેવાનો બહારથી ઢોંગ થાય છે. આવા કન્યાવિક્રયો ઉપરાંત બંગાળ સિંધ વગેરે પ્રાંતોમાં વરવિક્રયો પણ થાય છે. ગ્રેજ્યુએટ, બેરીસ્ટરો, સિવિલ સર્વન્ટ અને ડૉક્ટરો થયેલા વરરાજા-ઓને પોતાનો જમાઈ બનાવવા માટે ધનવાનો મોટી રકમો આપે છે. હજારો રૂપિયા કન્યાના પિતાને સારા જમાઈને ભેટ આપવા પડે છે. સિવિલ સર્વન્ટ વરરાજા માટે પચીસ ત્રીસ હજારની રકમ અપાય છે. વરરાજાઓના પિતાઓ પોતાના પુત્રોને ખૂબ ભણાવી શિકારની શોધમાં તાકતા હોય છે. પરિણામે ઘણી યુવતીઓ ગરીબ

માબાપની કન્યા હોવાથી છેવટ સુધી કુમારી રહે છે. આ બદી પણ પ્રયત્નો છતાં ઓછી થતી નથી.

બહુવિવાહ

રાજા-રજવાડા, શાહુકારો અને જાગીરદારોમાં આ બદી ખૂબ જોસથી પ્રસરેલી હતી. મુસ્લીમોમાં ચાર વિવાહોની છૂટ હતી એટલે એમનામાં ભારે પ્રચારમાં હતી. પરંતુ હવે હિંદની પ્રજા ગરીબ થતી જાય છે, તેમ જ બહુવિવાહમાં કંકાસ કુસંપ વગેરે હોવાથી તેનો પ્રચાર સાર્વત્રિક થયો છે. બંગાળમાં કુલીન બ્રાહ્મણ ને કાયસ્થો પોતાની કન્યાઓ એક ઉપર બીજી એમ ઢગલાબંધ પરણાવતા હતા. બ્રાહ્મણ દક્ષિણાને લોભે અનેક કન્યાઓ પરણતો હતો. એનાં આર્થિક સાધનો નબળાં હોવાથી એટલી બધી સ્ત્રીઓને એ પામી શકતો નહિ. પરિણામે અનેક યુવાન સ્ત્રીઓને પેટના કારણે આજીવિકાને માટે શરમભરેલા નીચ ધંધા કરવા પડતા હતા. પરંતુ હવે એ બદી ઓછી થતી જાય છે. હવે કુલીન વિવાહનો મોહ ઘટતો જાય છે. ટીબેટ અને મલબારમાં એક સ્ત્રી અનેક એટલે પાંચ પતિઓ કરી શકે છે. આવી આવી ઘણી બદીઓ આપણે ત્યાં હજી પણ પ્રવર્તે છે.

વિધવાઓ

જગતમાં અતિ પૂજ્ય અને દર્શનીય મૂર્તિ તપસ્વી વિધવાની છે. એનું તપ, એનો ત્યાગ, એનો વૈરાગ્ય એ ખરેખર અતિ ઉન્નત ભાવ ઉત્પન્ન કરનાર છે. હિંદુઓ વિધવાને અપશુકનીઆળ ગણે છે તે તેમની મોટી ભૂલ છે. સમજ વગર અને પરિસ્થિતિનું રહસ્ય જાણ્યા વગર વિધવાઓને ખોટી રીતે અવગણી છે. પવિત્ર, સ્નેહમૂર્તિ, ત્યાગમૂર્તિ, વૈરાગ્યમૂર્તિ વિધવા તો હમેશાં વંદન, પૂજન અને પવિત્ર ભાવોની દિવ્ય મૂર્તિઓ છે. એમના વિવાહનો પ્રશ્ન હોઈ જ શકે

નહિ. એવી દિવ્ય સ્ત્રીઓ જગતની માતા અને બહેનો છે. એવી સ્ત્રીઓ તેઓ પોતાના ખરા ભાવથી ઇંદ્રિયોનું દમન કરે છે. તેમને માટે વિધવાવિવાહ જેવું મોટું પાપ નથી. કવિ કલાપિ યથેષ્ટ કહે છે કે–

દેહલગ્નની વિધવાને તો પુનર્લગ્ન સમ પુણ્ય નથી; યુવાન સ્નેહલગ્નની વિધવાને તો પુનર્લગ્ન સમ પાપ નથી. જે વિધવા સ્ત્રીઓ પોતાના મનને વશ રાખી શકતી નથી, ઇંદ્રિયો જેની વિલાસને ચાહે છે, જેમને યુવાન પુરુષોનું આકર્ષણ છે તે ભલે પુનર્લગ્ન કરે. ગર્ભપાત જેવાં મહાપાતકો કરતાં પુનર્લગ્ન જરૂર શ્રેષ્ઠ છે. જે જ્ઞાતિઓમાં પુનર્લગ્ન થાય છે અને જે જ્ઞાતિઓમાં એવાં લગ્નની બંધી નથી તે જ્ઞાતિઓમાં પુનર્લગ્નો બહુ જ જૂજ પ્રમાણમાં થાય છે. સજ્જન યુરોપીયન સ્ત્રીઓ પણ પુનર્લગ્ન બનતા સુધી પસંદ કરતી નથી. છતાં જે યુવાન સ્ત્રીઓ તપ ન કરી શકે, તેમને બળથી રોકવી એ ઇષ્ટ નથી. એથી અનાચાર ઉત્પન્ન થાય છે.

ખર્ચાળ વિવાહો–સંકુચિત જ્ઞાતિઓ

કેટલીક જ્ઞાતિઓમાં વિવાહો અતિ ખર્ચાળ હોય છે. સાધારણ વિવાહમાં ખર્ચના પાંચ હજાર રૂપિયા બેસે છે. પલ્લું, જ્ઞાતિભોજન, રૂઢિ અને વસ્ત્રો પાછળ ખોટા ખર્ચો થાય છે. પરિણામે ધનવાનોને ઘણી કન્યાઓ મળે છે, ને ગરીબોને મળતી નથી. ઘણા ગરીબ યુવાનો વિવાહ કર્યા વગર કુમારાવસ્થામાં જ મરણ પામે છે. આ સ્થિતિ યોગ્ય નથી. ખર્ચાળ વિવાહપદ્ધતિ બહુ ખોટી છે. મોટી રીતો કરવી અને જ્ઞાતિભોજનો પાછળ નાણાં વેડફી નાખવાં એ સારું નથી. આથી એ જ્ઞાતિની પડતી થાય છે. આ સિવાય નાની નાની જ્ઞાતિઓના પેટાવિભાગોમાં કન્યાવિવાહ પેટાવિભાગની બહાર નહિ થતો હોવાથી કન્યાની ભારે અછત દેખાય છે. આવા ટુંકા સમૂહમાં કન્યાની લેવડ-

દેવકની હદ ખૂબ સંકુચિત રહે છે. આથી ભારે મૂંઝવણ પેદા થાય છે. આવી પેટાજ્ઞાતિઓએ મૂળ જ્ઞાતિ સાથે મળી જવું શ્રેયસ્કર છે. જ્ઞાતિઓથી એક સમયે ઉન્નતિ હશે, પરંતુ આવી નાની નાની જ્ઞાતિઓ એના સભ્યોને દુઃખરૂપ છે. જ્યાં ભોજનવ્યવહાર હોય ત્યાં કન્યા-વ્યવહાર વધારવાની આવશ્યકતા વિચારવા યોગ્ય છે.

વેશ્યાઓ

સ્ત્રીજીવનમાં સૌથી મહાન અને ગંભીર પ્રશ્ન "વેશ્યાચાર"નો છે. આ બદી ભારે વિશાળ પ્રદેશોમાં ફેલાયલી છે. એકેય દેશ એનાથી મુક્ત નથી. સુધરેલા દેશોમાં એની વ્યાપકતા ભયભરેલી મોટી છે. આને અટકાવવાના પ્રજાસંઘના પ્રયત્નો સફળ થયા નથી. આપણા દેશમાં પણ એ ભયંકર બદી ખૂબ વ્યાપક છે. વેશ્યાચાર એ સ્ત્રીઓના પવિત્ર જીવન ઉપર કુહાડાની પેઠે ઘાવો મારે છે. પવિત્રતા, સ્વચ્છતા, પૂજ્યતા, પાતિવ્રત્ય, ઉન્નતપણું, સ્વાસ્થ્ય—એ સર્વેનો આ વેશ્યાચાર મહાન ભયંકર અનર્થોનો ઉત્પાદક છે. પ્રજામાં સડો છે તેથી આને દૂર કરવામાં ઘણી તકલીફ છે, પરંતુ એ અત્યંત ધિક્કારવા યોગ્ય છે. હજારો સ્ત્રીઓ આર્થિક અથવા બીજાં સાંસારિક કારણોને લીધે ગૃહ, સંસાર, સગાંસંબંધીઓ ને સમાજ ત્યાગીને અત્યંત ભયંકર નરકના ખાડામાં પડે એ સવાલ જ કમકમાટીભર્યો છે. સ્ત્રીઓ જ્યારે ઊલટી નિર્વાહનાં સાધનોથી ભ્રષ્ટ થાય છે, જ્યારે ત્યક્તાઓ બને છે, જ્યારે કોઈ કારણથી ભ્રષ્ટ થતાં એને સમાજ હાંકી કાઢે છે અથવા વિધવાઓથી આત્મસંયમન થઈ શકતું નથી ત્યારે જ વિધવાઓ વેશ્યા થાય છે. આમાં જ્યાં સુધી યુવાની હોય છે ત્યાં સુધી મૂર્ખ નરભ્રમરો દોડ્યા આવે છે. જ્યાં સુધી સૌંદર્યશક્તિ અને આકર્ષણ હોય છે ત્યાં સુધી અનેક આંધળાઓ એમને બારણે ધક્કા ખાઈ શરીર, શક્તિ અને ધન ખુએ છે. અહીં સાચો પ્રેમ નથી, અહીં

શ્રદ્ધા અને પૂજ્યતા નથી. અહીં તો રોગ, શોક, મોહ, ભ્રમ છે. અહીં પ્રમેહ અને ટાંકી જેવાં ભયંકર દર્દો વાટ જોતાં ઊભાં છે. એક ભૂલ અને આજન્મ પતન છે. આ રોગો થોડી પળોનાં આસ્વાદન માટે પોતાના શરીરને મળે નહિ, પરંતુ આપણા ભવિષ્યનાં બાળકોને પણ ખરાબ સ્વાસ્થ્યનો વારસો આપે છે. આ વેશ્યાચાર એ નારીજીવન ઉપર ભયંકર અત્યાચાર છે. સ્ત્રીજીવનનો એ ગૂઢ અને મહા નિષ્ઠુર પ્રશ્ન હજારો વર્ષો થયાં અણઉકેલાયલો પડ્યો છે.

પ્રકરણ ૨૩ મું

આદર્શ ગૃહિણી

સુંદર સોદાગર

વિમલાગૌરીએ પોતાના શ્રોતાઓને ઉદ્દેશી કહ્યું: આજે તમને એક ખરી બનેલી અને પ્રમાણિક પુરુષ પાસેથી સાંભળેલી વાત કહેવાની છે. એમાં એક આદર્શ નારીએ પોતાની સુત્રેવડથી પોતાના ઘરનો કેવી સ્વચ્છતા અને કરકસરથી ગૃહસ્થાશ્રમ નિભાવ્યો હતો તેની વાત છે. લગભગ ૧૨૫ વર્ષો ઉપર કચ્છમાં શેઠ સુંદરજી શિવજી સોદાગર નામે મહાપુરુષ થઈ ગયા છે. બાળપણમાં તેઓ જુગારી અને રખડુ હતા, કાંઈ કમાતા નહિ, પરંતુ અચાનક ઠોકર વાગવાથી એમણે ખરાબ સોબત છોડીને ઘોડાઓનો વેપાર શરૂ કર્યો. અંગ્રેજ સરકારના સૈન્યને ઘોડા પૂરા પાડતાં એ ખૂબ પૈસા કમાયા. મોતીના વેપારમાં પણ કમાયા, પછી સૈન્યને "રાશન" (ખાદ્ય ખોરાકી) પૂરૂં પાડવાના કામમાં બહુ ધન મેળવ્યું. એઓમાં સમજાવવાની અદ્‌ભુત શક્તિ હતી. આ ગુણ જોઈ સૈનિક સત્તાવાળાઓએ કાઠિયાવાડના પોલિટિકલ એજન્ટના હિંદી સલાહકાર તરીકે એમને નીમ્યા. અહીં એમની લાગવગ ઘણી વધી પડી. એઓ કરોડાધિપતિ થયા. એમની સલાહ પ્રમાણે તે સમયના કાઠિયાવાડમાં પોલિટિકલ એજન્ટો વર્તવા લાગ્યા.

સુંદર સોદાગરની મહત્તા

સુંદર સોદાગર હવે રાજા–મહારાજાઓના મિત્ર બન્યા. એઓ જુદાં જુદાં રાજ્યને નાણાં ધીરવા માંડ્યા. જૂનાગઢ, પોરબંદર વગેરે રાજ્યોને નાણાં ધીરી એ રાજ્યોનો વહીવટ પોતે કરવા લાગ્યા. અંગ્રેજ સરકાર એમની સલાહ હોય તો જ સંધિ કે લડાઈ કરે. વડોદરામાં એક વખત એ બિમાર પડ્યા એટલે એમને જોવા મુંબઈનો ગવર્નર અને ગાયકવાડ સરકાર જાતે એમને ઘેર આવ્યા હતા. પોતે બદ્રીનાથની જાત્રાએ ગયા ત્યાં ૨૨ લાખ રૂપિયા ખર્ચ કર્યા હતા. યાત્રામાંથી પાછા ફરતાં એમને સામે લેવા ૧૫૦ રાજાઓ આવ્યા હતા. એ સમયે હિંદમાં એઓ મહાન ધનવાન અને લાગવગવાળા પુરુષ હતા. એમને ત્યાં કચ્છ–ગુંદીઆળીમાં લાલજી કરીને એક મહેતો હતો. કચ્છમાં એ સમયે પગાર બહુ ઓછા હતા. લાલજીનો પગાર માસિક ૩૦ કોરી (૭ા રૂપિયા) હતી, પરંતુ આટલા નાના પગારમાં તે સંતોષથી રહેતો હતો. તે સુખી હતો, કારણકે તેની ગૃહિણી બહુ સમજુ અને વિચારવંત હતી.

લાલજીને જમવાનું નિમંત્રણ

એક દિવસે કાંઈ અગત્યનું કામ આવી પડ્યું. લાલજીને બહુ વખત થયો. કામકાજ પૂરું થયે એક કલાક વધુ પસાર થયો. શેઠ જમવા ઊઠતા હતા. લાલજીને પણ સાથે જમવા આવવા શેઠે કહ્યું. પરંતુ લાલજીએ આનાકાની કરી. શેઠે ખૂબ આગ્રહ કરી પોતાની જોડે બેસાડી એને જમાડ્યો. જમ્યા પછી પાન–સોપારી ખાતાં સુંદર શેઠે લાલજીને હસતાં હસતાં પૂછ્યું: કેમ લાલજી ! તું જમવા માટે આનાકાની કરતો હતો ? આપણે ત્યાં તો સૌથી સરસમાં સરસ ખાદ્ય પદાર્થો વપરાય છે, હિંદભરમાં વખણાયલા રસોઈઆ રસોઈ કરે છે, સુસ્વાદિષ્ટ અને સુગંધીદાર રસોઈ બને છે, કોઈ વાતની ખામી નથી; છતાં તને શા માટે જમવાનું અનુકૂળ નહોતું પડ્યું ? તારા મોઢા

ઉપરના ભાવો મેં જોયા તે ઉપરથી મને સમજાયું કે આજનું સ્વર્ગીય જમણ તને અનુકૂળ પડ્યું નથી. શા માટે? મને કહીશ? લાલજી ચૂપ રહ્યો. માત્ર પૂછવાથી એટલું જ કહ્યું કે શેઠજી! આ વાતમાં કાંઈ માલ નથી, પરંતુ શેઠે અત્યાગ્રહથી આજના ભોજનમાં શું ખામીઓ હતી તે બતાવવા કહ્યું: તારો ગુન્હો માફ છે પરંતુ સાચી વાત કહે.

રસોઇમાં દોષો

લાલજીએ કહ્યું કે, શેઠ! નાના મોઢે મોટી વાત કરવી ઉચિત નથી, છતાં આપના માનની ખાતર કહેવું પડે છે તે ક્ષમા કરજો. પ્રથમ તો જે પાટલાઓ ઉપર આપણે જમવા બેઠા તે રંગીન ચિત્રામણવાળા હતા, પરંતુ એ નોકરોએ બરાબર સાફ કર્યા નહોતા, એમાં ભેજ હતો. ચાંદીની થાળીઓ પણ બરાબર લૂછેલી નહોતી. મારી થાળીમાં એક કોરે કચરો ચોંટયો હતો. ચાંદીના લોટામાં પાણી ભરેલું હતું, પરંતુ મારા લોટાના પાણીમાં કસ્તર દેખાતું હતું. એટલે પાણી બરાબર ગાળેલું નહોતું. રસોઈ પણ ગરમાગરમ રોટલી ફુલકાં આવ્યાં જતાં હતાં, પરંતુ એક રોટલી બરાબર સારી રીતે શેકાયેલી નહોતી, એમાં સહેજ કાચો ભાગ દેખાતો હતો. શાક બે–ત્રણ જાતનાં હતાં, પરંતુ શાકનાં પતીકાં સરખાં નહોતાં: નાનાં મોટાં હતાં. શાક ભેગા છાલના નાના ટુકડા ચોંટેલા હતા તે સમારનારની બેદરકારી દેખાડતા હતા. ભજીઆંનાં પતીકાં સરખાં નહોતાં. શીરામાં સુગંધી વધારેપડતી હતી. દાળમાં દાણા દેખાતા હતા. રાઈતામાં સહેજ મીઠું વધારે હતું. સુગંધીદાર ભાત બરાબર છૂટો રાંધેલો નહોતો, તે સિવાય રસોડાની સુંદર રંગીત ભીંતો ઉપર કોઈ જાતના છાંટા સાફ કરાયા નહોતા. છાપરામાં એક ઠેકાણે કરોળીઆનાં જાળાં બાઝયાં હતાં. આવી આવી પુષ્કળ બારીક ભૂલો લાલજીએ બતાવી દીધી. શેઠ આશ્ચર્ય પામ્યા ને વિચારમાં પડી ગયા.

શેઠને આમંત્રણ

લાલજીએ શેઠને વિમાસણમાં પડેલા જોઈ નમ્રતાથી કહ્યું: શેઠ! હું એક નાની વિનંતિ કરવા માગું છું. આપ જાણો છો કે હું અત્યંત ગરીબ માણસ છું, આપનો નાનો આશ્રિત છું, છતાં આપ એક દિવસ મારે ત્યાં પધારીને ભોજન જમો એવી વિનંતિ સ્વીકારશો તો આભારી થઈશ. સુંદર શેઠને લાલજીની આ બારીક દૃષ્ટિથી બહુ આશ્ચર્ય થયું હતું. એમને હૃદયમાં આ ગરીબ ગૃહની વ્યવસ્થા જોવા જાણવાની ઉત્કંઠા થઈ હતી. એમણે નોતરું સ્વીકારવા પહેલાં એક શરત કરવા માંગી. દરરોજ તમે જે જમતા હો અને દરરોજની તમારી વ્યવસ્થા હોય તે પ્રમાણે જ હું જોવા માગું છું. મારા માટે ખાસ કાંઈ વ્યવસ્થા કરશો તો મને ગમશે નહિ. લાલજીએ આ શરત સ્વીકારી લીધી. શેઠે ત્રણ દિવસ રહી રવિવારના સવારે જમવાનું આમંત્રણ સ્વીકાર્યું. લાલજી ખુશી થતો ઘેર ગયો.

લાલજીનું ઘર

શેઠની ગાડી લાલજીને ઘરે વખતસર આવી પહોંચી. લાલજી સામે જઈને શેઠને આવકાર આપી ઘરમાં તેડી લાવ્યો. માટીનું બનાવેલ ઘર હતું, પરંતુ બહાર શેરીની હદ સુધી લીંપણ કરેલું હતું. ઓટલા પણ સાફ હતા. ઘર આખું સફેદ દૂધ જેવી માટીથી ધોળેલું હતું, ક્યાંયે ડાઘા જેવું નહોતું. આંગણામાં પ્રવેશ કરતાં જ તે વાળીને ખૂબ સાફ કરેલું જોવામાં આવ્યું. આંગણામાં બારણાના મોઢા આગળ થોડી જમીન લીંપી તેમાં રંગોળી પૂરી હતી. થોડે છેટે તુલસીક્યારો માટીથી ધોળેલો હતો, તેના ખૂણામાં જુઈના નાના માંડવા ઉપર જૂઈનાં સફેદ ફૂલો શોભતાં હતાં, નીચે બારમાસીના ચાર છોડો ઊગ્યા હતા. તેમાં સફેદ લાલ ફૂલો શોભતાં હતાં. એક બાજુ ગાય બાંધવાનું છાપરું હતું. તેમાં પણ જરાય કીચડ જેવું નહોતું. એક કોરે વાછડો બાંધેલ ચરતો હતો. બધું તદ્દન સાફ હતું. ક્યાંયે કચરાનું

તણખલું નહોતું. ગાયની ગમાણની ઉપર નાના મેટા ઉપર સૂકું ઘાસ ગોઠવીને મૂક્યું હતું. ગમાણની બરાબર બીજી દિશામાં નાની બેઠકનું બારણું આંગણામાં પડતું હતું. નાની ગાદી, તકીઓ, એક દેવદારનું ખોખું, બાજુમાં માંજેલ પિત્તળનો ખડીઓ અને કલમ પડ્યાં હતાં. બેઠક તદ્દન નાની અને સારી સ્વચ્છ સફેદ માટીથી લીંપેલી હતી. ગાદી-તકીઆ ઉપરના ગલેફ પણ ધોયેલા સાફ હતા. બેઠકના છાપરા ઉપર જૂઈની વેલ ચડાવી હતી. બે કુંડાંમાં અથાણાં માટે કુંવાર વાવી હતી.

ઘરની અંદર

શેઠને લાલજીએ ગાદી ઉપર બેસાડ્યા. અંદરથી સહેજ સાંકળ ખડખડાવતા લાલજીએ શેઠને ખીંટી ઉપર વસ્ત્રો ઉતારવા કહ્યું. શેઠ વસ્ત્રો ખીંટી ઉપર મૂકી ઘરમાં આવ્યા. લાલજીએ લોટાથી હાથ ધોવરાવી તે લૂછવા લૂગડાનો કટકો આપ્યો. શેઠે ઓસરીમાં નજર ફેરવી. બધું અરીસાની પેઠે ચોખ્ખું દેખાતું હતું. પાણીઆરા ઉપર માટીના ગોળાઓ ઉપર બરાબર નીલા કરેલા કપડા વીંટેલા હતા. દરેક વાસણ ઉપર ઢાંકવાનું હતું. પાણીઆરાની અભરાઈ ઉપર વધારાનાં પિત્તળનાં વાસણો ચકચકિત માંજેલાં મૂક્યાં હતાં. ઓસરીની ભીંતો ઉપર હાથે ભરેલ ચાંદરણાં ટાંગી તેને શણગારેલી હતી. ખૂણે ડામચીઆ ઉપર ગાદલાં ગોદડાં ગોઠવી તે ઉપર શણનું કપડું વ્યવસ્થાપૂર્વક ઢાંકેલ હતું. ભીંતો માટીથી ધોળેલ અને છાપરું સાફ હતું. એક તરફ તાજા લીંપેલ ભાગ ઉપર બે દેવદારના પાટલા મૂક્યા હતા. તેની બાજુમાં પિત્તળના પાણી ભરેલ લોટા અને ઉપર પિત્તળના ગ્લાસ ઢાંકેલા હતા. સ્વચ્છતા આંખે ચોંટે તેવી હતી. ગૃહિણીનો સુઘડ હાથ ફરી વળેલો સર્વત્ર દેખાતો હતો.

ભોજન

બંને પિત્તળની થાળીઓ ખૂબ ઝગઝગાટ મારતી હતી. અંદર

જરા આદુ, લસણ ને બે ત્રણ જાતનાં અથાણાં પીરસેલાં હતાં. શેઠ પાટલા ઉપર જમવા માટે બેઠા. તદ્દન સારી રીતે શેકાયેલા ગરમ ગરમ રોટલીના ફૂલકા પીરસાવા માંડ્યા. બે–ત્રણ શાકો પીરસાયાં. નીલાનો ઉપર રાઈતું પીરસાયું. દરેક વસ્તુ ગરમાગરમ અને વારંવાર વિવેકસર પીરસાવા લાગી. લાલજીની સ્ત્રી સાદી પણ ધોયેલી સાડી પહેરીને પીરસતી હતી. દાળ પણ એકમેળ થયેલી પીરસાઈ. પીરસવામાં વિલંબ થતો નહિ. જોઈતી ચીજ એકદમ થાળીમાં પીરસાઈ જતી હતી. ખોટી ઉતાવળ પણ નહોતી. રોટલી પછી દાળભાત પણ પીરસાયાં. ભોજનને અંતે મીઠી વલોણાની છાશની વાટકીઓ મુકાઈ. શેઠે તૃપ્તિથી જમીને મોઢું ધોઈ બેઠકમાં બેઠા. પોતાને ત્યાં વપરાતી સોપારી અને એલચી કરતાં પણ સરસ મુખવાસ એમણે મોઢામાં મૂક્યાં.

અજાયબી

આ ગરીબ ઘરમાં આટલી સગવડો અને સુંદર સાદું ભોજન જોઈ શેઠને ભારે અજાયબી થઈ. સાત રૂપિયાનો માસિક પગારદાર માણસ આટલી સાહેબી ભોગવી શકે એ માન્યામાં કેમ આવે ? શેઠને શક ગયો કે લાલજી મારામાંથી ક્યાંક ચોરી કરતો હશે. એમણે ગંભીર મુખે લાલજીને પૂછ્યું : શું તમારો નિત્યભોજનનો ક્રમ અને પદાર્થો આવાં છે કે મારા માટે ખાસ પ્રબંધ કર્યો છે ? લાલજીએ હસીને કહ્યું: શેઠજી ! મારે ત્યાં દરરોજ આ પ્રમાણે જ ભોજનની સામગ્રીઓ પીરસાય છે. આપના મનમાં કદાચ કાંઈ ખોટો શક પેદા થવાનો સંભવ છે. હું આપને દરેક વસ્તુ ખુલાસાવાર સમજાવીશ તો આપને જણાશે કે કરકસર, વિવેક, ચતુરાઈ અને આવડતથી દરેક વાત શક્ય બને છે. મારી પત્નીનાં વખાણ કરવાં ઠીક નથી. પરંતુ તે ઘરરખ્ખુ, સુઘડ અને ઉદ્યોગી છે. અને ગૃહકાર્યમાં દક્ષ એટલે ચતુરાઈવાળી છે. તેથી મારો સંસાર અત્યંત સુખી બની શક્યો છે.

અમારો સંસાર

મેં ગાય રાખી છે. પેથા પટેલને ત્યાં હું રાત્રે નામું કરી આપું છું. તેના બદલામાં એ મારી ગાય માટે રોજ નીલો ચારો પૂરો પાડે છે. વેલજી કણીઆની દુકાને મારી બેઠક રહે છે ને મને ભેળસેળ વાળું ધાન સસ્તે આપે છે. મારી સ્ત્રી એ ધાનમાંથી કચરો સાફ કરીને એમાં મળેલા ઘઉં, ચોખા, બાજરો સોઈને છૂટાં પાડે છે. આ કચરાનું ધાન અમને બહુ સસ્તામાં મળે છે. નાથો માલમ પરદેશ વહાણમાં હંકારી જાય છે, એની ગેરહાજરીમાં એના ઘરે જોઈતી ચીજો હું પહોંચાડું છું. આવી દોસ્તીને લીધે પરદેશથી આણેલી સરસ સોપારી અને એલચી એમને ભેટ આપે છે. ધનો મેઘવાળ આપના વહાણોના સઢો બનાવે છે. હું એને સસ્તુ સૂતર આપની આડતમાં મંગાવી આપું છું. બદલામાં કાંઈ પણ નફો લીધા વગર મને એ છ જોડી કાપડ આપે છે. એમાંથી મારાં અને મારી સ્ત્રીનાં કપડાં બને છે. ગાય ઘરની છે એટલે ઘી–દૂધનો બીજો ખર્ચ લાગતો નથી. હું અને મારી સ્ત્રી ઘરનું બધું કામ જાતે કરીએ છીએ. એટલે અમને કોઈ જાતનો બીજો ખર્ચ નથી. માસિક ૩૦ કોરી મને મળે છે. તેમાં છવીસ કોરીમાં અમારો ખર્ચો બહુ સારી રીતે નભે છે. બાકી ચાર કોરી અમે વૃદ્ધાવસ્થાને માટે સંગ્રહીએ છીએ.

સુંદર શેઠના પ્રશ્નો

પરંતુ તમે બે–ત્રણ જાતનાં શાકો અને રાઈતું કેવી રીતે બનાવ્યું ? તેમાં તો ખર્ચ લાગેને ? લાલજીએ હસીને ઉત્તર આપ્યો: કરકસર અને ધ્યાનથી બધું સારૂં કરી શકાય છે. હું મોસમમાં જે શાક સસ્તું હોય તે લઉં છું. દાખલા તરીકે મેં આજે પીત્તકોળાનું એક પાઈનું શાક ખરીદ્યું હતું. મારી સ્ત્રીએ પીત્તકોળાનું એક શાક બનાવ્યું. વળી મૂળાનાં પાંદડાં સાથે ચણાનો લોટ નાખી બીજું શાક બનાવ્યું. મુરીનું ત્રીજું શાક રાંધ્યું. પિત્તકોળાની છાલનું

રાયતું બનાવ્યું. પીત્તકોળાનાં બીજને સૂકવી તેની કાચરી બનાવી. હું પીત્તકોળાનાં બીજ ખાસ વધારે માંગી લઉં છું. કાછીઆને નકામાં હોય છે તેથી તે આપે છે. ઘી દૂધ દહીં તો ઘરનાં જ છે, એટલે તેના ઉપર કાંઈ ખર્ચ બેસતો નથી. આમ અમારો સંસાર સુખ, શાંતિ અને સંતોષમાં નભ્યે જાય છે. જે જોઈએ તે આ ટુંકા પગારમાંથી મળી રહે છે. તે માટે મારી સ્ત્રીની આવડત અને ચાતુરી જવાબદાર છે. શેઠ આથી ઘણા પ્રસન્ન થયા. પોતાને આવો સરસ નોકર મળ્યો તે માટે એમણે પરમાત્માનો પાડ માન્યો.

આનો સાર

આ વાર્તાનો સાર એટલો જ છે કે જાતિદેખરેખ અને ખંતથી એક ગૃહિણી પોતાનો કારભાર કેવી સરસ રીતે ચલાવી શકે છે. ઘરમાં પૈસાની થોડી આવક છતાં સુત્રેવડથી સંપૂર્ણ આહારવિહાર ને રહેઠાણનો આનંદ મેળવી શકે છે. સુખ પૈસામાં નથી. પરંતુ ઉદ્યોગ, ખંત અને ચતુરાઈમાં છે. ધનવાનોને ત્યાં ધન ઘણું છે, પરંતુ અવ્યવસ્થા, દેખરેખનો અભાવ, નોકરોની લુચ્ચાઈ અને પોતાની બેદરકારીથી કોઈ વાતમાં પૂરતી સમયસરની સગવડ મળતી નથી. આથી દરેક કામ જાતિદેખરેખ વગર બગડે છે, એ ફલિત થાય છે. સારી ગૃહિણી મળવી એ સદ્ભાગ્ય છે. ઘરરખ્ખુ, મધુર સ્વભાવની, વિવેકી, કરકસરવાળી અને વિચારવંત ગૃહિણી મળે તો મનુષ્યને સંસાર ખારો લાગતો નથી.

પ્રકરણ ૨૪ મું

સ્ત્રીઓનું શિક્ષણ

સ્ત્રીઓનું (પછાતપણું)

આજે વિમળાગૌરીએ સ્ત્રીશિક્ષણનો વિષય ચર્ચ્યો હતો. જગત ખૂબ પ્રગતિશીલ થયું છે. યુરોપમાં અંગ્રેજો, જર્મનો, ફ્રેંચો, ફીનો, ઝેકો, બેલ્જીયન, હોલાન્ડના લોકો વિદ્યામાં ખૂબ આગળ વધેલા છે. ત્યાંની સ્ત્રીઓ પણ વિદુષીઓ છે–લગભગ ૯૦ ટકા ભણેલી છે. દરેક ધંધામાં (સૈન્ય સિવાય) આગળ પડતી છે. પ્રોફેસરો, કલાકારો, શિક્ષકો, દુકાનદારો, શોધકો–એ સર્વે ધંધા ત્યાંની સ્ત્રીઓ કરે છે. પુરુષો પાસેથી એમણે અર્ધા ધંધા લઈ લીધા છે. આપણે ત્યાં સ્ત્રીઓમાં માત્ર બે ટકા જ અક્ષરજ્ઞાન ધરાવે છે. સ્ત્રી એટલે પરાધીન, સ્ત્રી એટલે દબાયલી, દાસી, સેવિકા, પરતંત્ર અને શક્તિહીન, નબળી નારી; એ ભ્રમયુક્ત ભાવના આપણામાં પ્રવર્તે છે. તેથી આપણે આપણા અર્ધા અંગને ઘણો અન્યાય કર્યો છે. न स्त्री स्वातन्त्र्यमर्हति એવા એવા શ્લોકોએ આપણી સ્ત્રીઓનું સ્વત્વપણું ઘટાડી દીધું છે. સ્ત્રી એટલે અજ્ઞાન, નિરક્ષર, વહેમી પ્રાણી એવી ખોટી મર્યાદાઓ ગયા અજ્ઞાન અને અંધકારયુગમાં બંધાઈ ગઈ છે. હવે સમય પ્રમાણે

પણ વિશાળ દૃષ્ટિથી કામ લઈ સ્ત્રીઓ પણ ઉન્નત દિશામાં પગલાં માંડે તેવા રસ્તા લેવા જોઈએ.

પ્રાચીન ભારતની સ્ત્રીઓ

પ્રાચીન ભારતની સ્ત્રીઓ બુદ્ધિશાળી, જ્ઞાનવાન, તેજસ્વી નારીઓ હતી. એમની મહત્તા આજે પણ આપણે પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં વાંચતા આવીએ છીએ. તેમાંની કેટલીકનાં નામ—

શ્રીસૂક્ત

ઋગ્વેદનું આ ભવ્ય સ્તોત્ર સુંદરમાં સુંદર સૂક્ત છે. એ કોઈ નારીએ ગાયું છે.

રોમશા

આ મહાન મહિલાએ ઋગ્વેદનું પ્રથમ મંડળ ૧૭ અનુવાક ૧૧૬ સૂક્ત, ૭ ઋચાની ટીકા કરી છે.

લોપામુદ્રા

આ પવિત્ર પંડિતાએ ઋગ્વેદ પહેલા ૮ મંડળ ૧૮ અનુવાક, ૧૭૯ સૂક્તો ૨ મંત્રોની ટીકા કરી છે.

અપાલા

એણે પણ :ઋગ્વેદના ૮ મંડળ ૯ અનુવાક ૮૨ સૂક્તોની વ્યાખ્યા કરી છે.

ગાર્ગી

આ વિદુષી સ્ત્રીએ બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ્‌માં જનક રાજાને હરાવ્યો હતો. તે મોટી બ્રહ્મનિષ્ઠ હતી.

મૈત્રેયી

યાજ્ઞવલ્ક્યની આ પત્ની મહાન વિદુષી હતી. બૃહદારણ્યકમાં એની કથા છે.

સુલભા

દેશાટન કરી એ મહાવિદુષીએ શાસ્ત્રાર્થો કર્યા છે. જનક રાજા સાથે વાદવિવાદ કરી ઉપદેશ આપ્યો છે. મહાભારતમાં એ કથા છે.

દેવહુતિ

કપિલ ઋષિની આ માતાએ સાંખ્યશાસ્ત્રનું અધ્યયન કર્યું હતું. એની કથા શ્રીમદ્‌ભાગવતમાં છે.

બીજી વિદુષીઓ

કૌશલ્યાએ નીતિશાસ્ત્ર રચ્યું હતું. સુમિત્રાએ ધર્મશાસ્ત્ર બનાવ્યું છે. લક્ષ્મીદેવીએ મિતાક્ષરા ઉપર ટીકા કરી છે. ભારતી મંડન મિશ્રની સ્ત્રીએ વાદમાં શ્રી આદ્ય શંકરાચાર્યનો પરાજય કર્યો હતો. લીલાવતીએ બીજગણિત રચ્યું હતું. મદાલસા બ્રહ્મવિદ્યામાં પારંગત હતી. વિદુલાએ મહાભારતમાં પોતાના હિંમત ત્યાગી જનાર પુત્રને ભારે પાનો ચડાવીને યુદ્ધમાં મોકલ્યો હતો.

પ્રાચીન મહાસતીઓ

અનુસૂયા, સીતા, સાવિત્રી, અરુંધતિ, દ્રૌપદી, ઉષા, શકુન્તલા, લીલાવતી, દમયન્તી, તારામતી, ગાંધારી, અદિતિ, કુન્તી, રેણુકા વગેરે મહાવિદુષીઓ અને સતીઓ હિંદમાં થઈ ગઈ છે.

મધ્યકાળની સ્ત્રીઓ

મધ્યકાળમાં હિંદમાં વિદ્યાનો વિકાસ નહોતો. પરંતુ તે સમયે બહુ વિચક્ષણ અને શૌર્યવતી સ્ત્રીઓ હિંદમાં થઈ છે. મહારાણી અહલ્યાબાઈ, બંગાલની રાણી ભવાની, ઝાંસીની લક્ષ્મીબાઈ અને રાજપૂતાનાની અનેક મહાન સાધ્વીઓ આ સમયે થઈ ગઈ છે.

આધુનિક સ્ત્રીઓ

પંડિતા રમાબાઈ, જાનકીબાઈ, શ્રીમતી હેમન્તકુમારી, શ્રીમતી

હરદેવી, શ્રી સરોજિની નાયડુ વગેરે અનેક સ્ત્રીઓ મહાન નારીઓ છે. સ્ત્રીઓનું મહાન મહિલા મંડળ આખા હિંદની સ્ત્રીઓના પ્રશ્નો વિષે ચર્ચા કરે છે. દરેક પ્રાંતમાં સ્ત્રીઓ આગેવાન થઈને આપણા દેશનાં રાજકીય, સાંસારિક, ધાર્મિક અને ઔદ્યોગિક કાર્યોમાં રસ લઈ રહી છે. મેડમ બ્લેવેટ્સ્કી, મિસિસ એની બીસેન્ટ વગેરે સમર્થ નારીઓએ હિંદની સ્ત્રીઓના ઉદય માટે કાર્ય કર્યું છે. મિસ તોરૂદત્ત સમર્થ કવિ થઈ ગઈ છે.

પરદેશની સ્ત્રીઓ

યુરોપમાં તો લગભગ અર્ધા ધંધા સ્ત્રીઓના હાથમાં છે. વર્તમાનપત્રોના ખબરપત્રીઓ, ડૉકટરો, સંવાદદાતાઓ, દુકાનદારો, વેપારીઓ, ઉદ્યોગપતિઓ એ બધા ધંધામાં લાખોની સંખ્યામાં સ્ત્રીઓ છે. ત્યાંની ૯૦ ટકા ઉપરાંત સ્ત્રીઓ ભણેલી છે. બહુ બુદ્ધિમતી હોઈને અને પુરુષોને દરેક ધંધાની હરિફાઈમાં પાછા હઠાવે તેવી છે.

સ્ત્રીશિક્ષણ

આપણે ત્યાં સ્ત્રીશિક્ષણ હવે વધવા લાગ્યું છે. પ્રથમ આપણે ત્યાં ગુજરાતી કન્યાઓ શિક્ષણ લેતી નહોતી, પરંતુ હવે કન્યાશાળાઓમાં વિશેષ પ્રમાણમાં શિક્ષણ લે છે. હવે કન્યાઓ અંગ્રેજી પણ ભણે છે. ઉચ્ચ જ્ઞાતિઓમાં હવે અજ્ઞાન કન્યા મળવી મુશ્કેલ છે. હવે હિંદમાં હજારો સ્નાતક સ્ત્રીઓ છે. સ્ત્રીઓ દરેક વિષયનું જ્ઞાન લે છે. હિંદમાં વિદ્યાર્થીઓના પ્રમાણમાં અર્ધી વિદ્યાર્થિનીઓ છે. હવે દરેક વિષયના શિક્ષણમાં બાળાઓ જોવામાં આવે છે. શિક્ષણના વિષયમાં સ્ત્રીઓનો વિકાસ ખૂબ પ્રગતિશીલ છે.

સ્ત્રીમંડળો

સૌથી મોટું સ્ત્રીઓનું મંડળ હિંદનું મહિલા મંડળ છે. તે સિવાય દરેક મોટા શહેરમાં સ્ત્રીઓની સંસ્થાઓ છે. સ્ત્રીઓના શિક્ષણ માટે

મ્યુનિસિપાલિટીઓ જુદી કન્યાશાળાઓ પોતાનાં શહેરોમાં નિભાવે છે. કર્વે વિમેન્સ યુનિવર્સિટી, જાલંધર મહાવિદ્યાલય વગેરે અનેક સ્ત્રીશિક્ષણસંસ્થાઓ સ્થપાઈ છે. હજી એમાં વિશેષ પ્રગતિની આશા સેવવી જોઈએ. સ્ત્રીઓની શિક્ષણવિષયની જાગૃતિ હજી અપૂર્ણ છે. એમાં વેગ આવવો જોઈએ. અનેક શહેરોના સ્ત્રીસમાજો વધારે ચેતનથી આ કામ હાથ ધરે તો પ્રગતિ થાય. સ્ત્રીઓમાં શિક્ષણનો વિકાસ ખૂબ જરૂરી છે. હમણાં તો આપણે હજી એના સરહદને સીમાડે પહોંચ્યા છીએ. વિશેષ પ્રગતિ થવાની મોટી આવશ્યકતા છે. સ્ત્રીઓ માટે હવે શિક્ષણના વિકાસનો પ્રશ્ન હિંદે સામાન્ય રીતે અને ગુજરાતે ખાસ રીતે વિકાસ કરવાનો આપણી સામે ખડો છે. તેનું નિરાકરણ સમય કરશે. પરંતુ પ્રગતિ તો થવાની જ છે.

સ્ત્રીશિક્ષણ કેવું હોવું જોઈએ?

હમણાં આપણી શાળાઓમાં સ્ત્રીશિક્ષણ અપાય છે, પરંતુ તે પુરુષોના જેવું જ છે. હવે જે વિષયો પુરુષોને કામધંધામાં ઉપયોગી છે, તે વિષયો સ્ત્રીઓના ગૃહકાર્યમાં ઉપયોગી નથી. બીજગણિત, ભૂમિતિ જેવા વિષયો કરતાં દેશી હિસાબ, ગૃહશિક્ષણ, સંગીત, ચિત્રકળા, શીવણ, વેતરણ વધારે ઉપયોગી છે. આપણી સ્ત્રીઓમાંથી દશહજારે એક ગ્રેજ્યુએટ થાય તો તેમાં આપણને વાંધો નથી. ભલે એ ઉચ્ચ શિક્ષણ લે, પરંતુ આપણી બધી સ્ત્રીઓ ઉચ્ચ શિક્ષણ લેવા જેટલાં આર્થિક સાધનો ધરાવતી નથી. ઉચ્ચ શિક્ષણ અતિ મોંઘું અને બારતેર વરસ સુધી ચાલે તેટલી મુદત લે છે. દરેક ગુજરાતી સ્ત્રી માટે એ શક્ય નથી. થોડીઘણી સ્ત્રીઓ ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવી શકે તો ભલે સારી વાત છે, પરંતુ આપણા સમાજની રચના પ્રમાણે સામાન્ય સ્ત્રીસમૂહને ગૃહશિક્ષણ મળવું જરૂરનું છે. કારણકે આપણા સમાજની રચના એવી છે કે ગૃહસંભાળ, બાળઉછેર, સાંસારિક રીત-રિવાજો એ સર્વે સ્ત્રીઓનાં કાર્યો ખાસ ગણાયાં છે. સ્ત્રીઓ

ગૃહરાણીઓ છે. જે વિષયો એને ઉપયોગના હોય તે જ વિષયો શીખવાની એને ઘણી જરૂર છે.

સ્ત્રીએ કયા વિષયો શીખવા જોઇએ?

સંગીત, ચિત્રકળા, સારાં ભોજન બનાવવાની ક્રિયાઓ, ભરત, ગૂંથણ, શીવણ, વેતરણ, કાગળનાં ફૂલો બનાવવાં, શાળો ઉપર વસ્ત્રો તૈયાર કરવાં, ઘરમાં સ્વચ્છતા રાખવી, સુવ્યવસ્થા જાળવવી, આવક-ખર્ચનો હિસાબ રાખવો, સાધારણ ઘરગથ્થુ ઔષધોનું જ્ઞાન, સારવાર કરવાનું જ્ઞાન, ધાત્રીશિક્ષા, બાળઉછેર, કરકસર વગેરે વિષયો જો સ્ત્રીઓ શીખે તો એ એમના ખાસ વિષયો છે. આ એમના સંસારમાં ઘણાં ઉપયોગી થઈ પડશે. વાચન, વિચાર, ચિંતન પણ આ વિષયોનું જ કરવાનું છે. આપણા બંને અંગોમાં પુરુષોએ ધન કમાવું અને સ્ત્રીઓએ ગૃહને નંદનવન જેવું બનાવવું એ બંને ઠીક દિશાઓ લાગે છે. બંને પોતાપોતાની દિશામાં સ્વતંત્રતાથી પ્રવાસ કરે, એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે. હમણાંના સમાજનું બંધારણ આ માગી રહ્યું છે. આપણી સ્ત્રીઓ સુશિક્ષિતા (ઉપલા વિષયોની) બનીને ગૃહસંસારને શોભાવે. આથી બીજું રૂડું શું હોય? ઉપલા વિષયો સાથે સ્ત્રીઓમાં સ્વાસ્થ્યરક્ષા, બાળચિકિત્સા, બાળશિક્ષણ, પ્રભુભક્તિ અને સદાચારણની પણ આવશ્યકતા છે. હમણાંના સમાજને ઉચ્ચ શ્રેણી ઉપર લઇ જવાને આજ માર્ગ શ્રેષ્ઠ જણાય છે.

આધુનિક સ્ત્રીશિક્ષણ

આ વિષયમાં ઘણા નિષ્ણાતોએ પોતાનો અનુભવ બતાવ્યો છે. આધુનિક સ્ત્રીશિક્ષણ આપણી હમણાંની સમાજને સુયોગ્ય નથી. દેશી-હિસાબનું જ્ઞાન, ધર્મનું જ્ઞાન, વ્યાવહારિક જ્ઞાન, સ્વાસ્થ્ય, સુખશાંતિ, ભોજનકળા, શીવણ, વેતરણ વગેરે જ્ઞાનો મળતાં નથી-કોઈ પણ અનુભવનું જ્ઞાન મળતું નથી; તેને બદલે માત્ર પુસ્તકિયા જ્ઞાન મળે છે. આપણી સ્ત્રીકેળવણીની નવેસરથી પુનર્રચના કરી આપણા

સમાજને યોગ્ય જરૂરની આવશ્યક વસ્તુઓ જાણુવાનું જ્ઞાન આપવું પડશે. થોડી કન્યાઓની ઇચ્છા અને એમના માતપિતાની આર્થિક શક્તિ અનુસાર ભલે ગ્રેજ્યુએટ થાઓ, પરંતુ સામાન્ય કુમારિકા-વર્ગને માટે તો આવું મોંઘું શિક્ષણ પરવડશે જ નહિ. તેમને માટે તો સ્ત્રીઓના ગૃહસંસારને ઉપયોગી શિક્ષણ આપવાની કોઈ યોજના ઊભી કરવાની રહેશે. પોતાનાં કર્તવ્ય કર્મો, પોતાનાં ઘર, બાળકોનાં શારીરિક, માનસિક અને વિવેકયુક્ત રહેણીકરણી રાખી શકે એવી કર્તવ્યશક્તિવાળી નારીઓ કેળવવાનું શિક્ષણ આપવાનું આપણા માટે ઉચિત છે.

કુમારિકાના ધર્મો

કુમારિકાઓ અનુભવ વગરની સાદી સરળ હોય છે. તેમને પરદેશીઓનું જોઈ આજકાલ સ્વતંત્રતાનો નાદ લાગ્યો છે. પરંતુ બીનઅનુભવી સ્વતંત્રતા ઊંડા ખાડામાં ધકેલે છે. જગતમાં જેમ સારા માણસો છે, તેમ ખરાબ દાનતવાળા બદમાસ માણસો મધુર શબ્દો અને ઠગાવનારાં વાકયોથી સરળ કુમારિકાઓને ઊંધે માર્ગે દોરે છે. માટે માતપિતા અને વડીલોની નજર અને દેખરેખ નીચે કુમારિકા ઉછરે તો એના લાભની વાત છે. કુમારિકાને જગતમાં શિક્ષણ, જ્ઞાન, ગૃહકાર્યનો અનુભવ મેળવવાનો છે. સુજ્ઞ માતપિતાએ શિક્ષક દ્વારા અનુભવ અપાવવો; પરંતુ ખરી શાળા તો ઘર છે, જ્યાંના શ્રેષ્ઠ સંસ્કારો એના અંગોઅંગમાં ઊતરે છે. કુમારિકાઓએ સ્વાશ્રય શીખવા માટે માબાપોના હાથ નીચે તાલીમ લેવી જોઈએ. દરેક કુમારિકા કસરત કરે, રમતો રમે, મજબૂત થાય એ ઉચિત છે. કુમારિકાઓએ સદ્વર્તન સાથે શરીરનું સ્વાસ્થ્ય પણ જાળવતાં શીખવું જોઈએ. સુજ્ઞ માતાએ કુમારિકાઓને તેના પવિત્ર ગુહ્ય અંગોની સ્થિતિ અને તેના કાર્યની રૂપરેખા વૈદ્યક અને સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિથી સમજાવવી જોઈએ. કુમારિકા નાની હોય ત્યારથી એને નીચે મુજબ તાલીમ આપવાની છે.

પ્રકરણ ૨૫ મું

બાળકુમારિકાઓનું શિક્ષણ

સામાજિક જીવનની તાલીમ

વિમળાગૌરીએ આજે કુમારિકાની ગૃહતાલીમ સંબંધી કહ્યું. બાળકુમારિકાને સ્વાશ્રયી બનાવવી જોઈએ. પોતાનાં કપડાં જાતે જ પહેરતાં નાનપણથી જ શીખવવાં જોઈએ. શરીરનાં દરેક અંગો કેમ સાફસૂફ રાખવાં, તેમાં પણ પવિત્ર ગુહ્યાંગો કેમ સ્વચ્છ રાખવાં તે તેમણે જાણવું જોઈએ. જમવા સમયે કેમ ચાવી ચાવીને ખાવું, એઠવાડ છાંડવો નહિ, જોઈએ તેટલું જ ખાવાનું લેવું, સફાઈથી જમવું, થાળીની આસપાસ ખોરાકના કટકા ફેંકવા નહિ, એક જ ચીજ–જેવી કે મિષ્ટાન્ન–ઉપર જ પ્રેમ રાખી તે ખૂબ ખાવો નહિ, હાથ મોં કેવી રીતે સ્વચ્છતા સહિત ધોવાં, કોઈને છાંટા ન ઊડે તે માટે ખાસ સંભાળ રાખવી, મોઢું ધોતાં આસપાસ જોઈ યોગ્ય સ્થળે જ ધોવું. પોતાનાં કપડાં બગડે નહિ એ સર્વે બાળક કુમારિકાને દેખાડવું જોઈએ. તે સિવાય સવારમાં વહેલાં ઊઠવું, ઊઠીને ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવી, દાતણ કેમ કરવું એ પણ ઘણી કુમારિકાઓ જાણતી નથી, ઊલ ઉતારતાં પણ ઘણીને આવડતું નથી. સરખી રીતે અંગ

ચોળીને નાહતાં બહુ થોડીને જ આવડે છે. અંગ બરાબર લૂછીને કોરૂં કરતાં પણ થોડીને જ આવડે છે. ઘાઘરીનું નાડું જાતે બાંધતાં, તથા બુટાન ભીડતાં પણ શીખવવું જોઈએ. નાનપણથી જ સારા સંસ્કારો નાખ્યા હોય તો ચપળ બાળક સ્વાશ્રયી બને છે. કટકે કટકે સૌ પ્રેમથી બતાવવું: ધમકીથી બતાવવું નહિ. જમતાં જમતાં સરખી રીતે પલાંઠી વાળીને બેસતાં પણ ઘણાં બાળકોને આવડતું નથી. ઘણીને મધ્યમસરના કોળીઆ લેતાં આવડતું નથી, ઘણીને ક્યારે અને કેવી રીતે ધીમે ધીમે લોટાને અજીઠું કરવા વગર પાણી પીવું તે પણ આવડતું નથી, ઘણીનાં કપડાંમાં જમવાની એંઠ ઉડે છે: આ બધી તાલીમ સમજાવીને આપવાની જરૂર છે.

ગૃહકામ

કુમારિકાને ભલે સ્કૂલમાં પાંચ–છ વરસે મૂકવી, પરંતુ તે દરમ્યાન થોડી થોડી પ્રેમથી તાલીમ આપવી. ક્યારેય પણ કંટાળીને મારફાડ કરવી નહિ. પરંતુ હસી હસીને સૌ બતાવવું. સાવરણીથી કેમ વાળવું કે ધૂળ પોતા ઉપર ઊડે નહિ, નીચે કાંઈ કચરો પડ્યો હોય તો વગર કહ્યે ઉપાડી કચરાની ટોપલીમાં નાખી આવે, બદલવાનાં વસ્ત્રો જ્યાં ત્યાં ફેંકે નહિ પણ નિયત સ્થળે જ રાખે, મોઢામાં વસ્તુ કે આંગળી નાખે નહિ, જ્યાં ત્યાં પેશાબ કરે નહિ—આ સર્વે તાલીમ જો એક વખત મળે તો પછી આખા જીવનમાં કામ લાગે છે. દાણામાંથી છોકરી કાંકરા વીણતાં શીખે. પોતાની ઢીંગલીનાં વસ્ત્રો શીવતાં આવડે, ઘરકામ પણ કરે અને તેથી અંગો પણ મજબૂત બને છે. કેટલીક કન્યાઓ માતાની સાથે નાનો લોટો લઈ પાણી ભરવા જાય છે તે કસરત પણ સારી છે. કેટલીકને માતા નાનાં નાનાં વાસણો કેમ માંજવાં તે શીખવાડે તો અનુભવનો પાસ બેસે. તે સિવાય નાના નાના ટુવાલો કેમ ધોવા તે પણ શીખવવાની જરૂર છે. પ્રેમથી શીખવવું, મારીને શીખવવું ઉચિત નથી. નાની કુમારિકાને

ચાર પાંચ કલાક રમતો રમવાનો સમય આપવો. સુજ્ઞ માતા ગૃહકાર્યની રમતો કેમ રમાય તે સાથે રહી દેખાડે તો વધારે સારૂં. બાળક કન્યાને નવું નવું જાણવાની ભૂખ ઊઘડે એ ખૂબ સરસ ચિન્હ ગણાય. ઢીંગલીઓને ઉદ્દેશી ગૃહશિક્ષાની માતા શરૂઆત કરી શકે છે. પછી ધીમે ધીમે તાલીમની મર્યાદા વધારતા જવી.

મોટા પાયા ઉપર સાફસૂફી

માતા પોતે સાફ કરવાનું કપડું હાથમાં લઈ ઘરનાં બારીબારણાં, ભીંતો, ટેબલ, ખુરશી પાથરણાં સાફ કરે. સાથે રહીને ઘરને ખૂણેથી કેમ ધૂળ નીકળે, ફર્નિચર નીચેથી કેમ ધૂળ ઉપડે, જાળાં અને ખૂણામાં બાઝેલાં ભમરીઓનાં દરો કેમ કઢાય એ બધું કુમારિકાએ શીખવા જેવું છે. ફર્નિચર ગોઠવવામાં પણ એ નાની કુમારિકા પાસે સૂચના મંગાય. બધું જાણે તેનું જ હોય તેમ તેની સલાહ લેવાઈ તેમાં સુધારો સમજાવી શકાય. તે સિવાય પીરસવાનું પણ કુમારિકાઓને શીખવી શકાય. વધારે ન આપવું ને ઓછું પણ ન આપવું. બાળકને થોડું પીરસાય, મોટાને વધારે પીરસાય, શાક કેમ સાફ કરવું, કેમ સમારવું, કેવી રીતે શાકને ધોવું એ પણ દેખાડી શકાય. છરી વાગે નહિ તેવો ઉપયોગ દેખાડી શકાય. સોપારીના કટકા કેમ કરવા, દાતણ કેમ કાપવાં, રસોઈ સમયે ચોખા કેમ ધોવા, કપડાને સાબુ કેમ દેવો, શાકદાળમાં કેટલું આંધણ મૂકવું, તપેલી વગેરે બળી ન જાય તે માટે તેને માટીનો લેપ (કંટેવાળો) કેમ દેવો, કેમ એઠું ઉપાડવું, ક્યાં ફેંકવું, નાના બાળકનાં મળમૂત્ર કેમ સાફ કરવાં એ સઘળી તાલીમ એને આપવી જોઈએ.

કુમારિકાઓને બેદરકારી શીખવા દેવી ન જોઈએ.

શ્રીમંતનાં બાળકો વસ્તુઓ જ્યાં ત્યાં નાખી દે છે: કપડાં, ચોપડીઓ, પાટી, પેન્સિલ જ્યાં ત્યાં ફેંકે છે. સ્કૂલમાં પણ ચોજો મૂકી આવે છે. પેન્સિલ, હોલ્ડરો, પેનો દરરોજ ખુએ છે. પરંતુ

નાનપણથી બાલક–બાલિકાઓને એક જ ચીજ એક જ સ્થાને મૂકવાની ટેવ પાડી હોય તો ટેવને વશ બાળક વસ્તુઓ ગુમાવતું નથી. તે સિવાય ઘણી વખતે લેસન અને કામ 'પછી કરશું' કરી મુલતવી રાખે છે. તે કામ પછી કદી થતું જ નથી. બાળા કુમારિકાને મનમાં ઠસ્યું કે મારું કામ હું પોતે જ કરું, બીજાના ઉપર નાખું નહિ; તો એને જાતે કામ કરવાની ટેવ પડશે; "કોક" કરી દેશે એવી ખરાબ ટેવ પડશે નહિ. ઘરમાં વધારે કન્યાઓ હોય તો દરેકને વારાફરતી ગોઠવીને કામના જુદા જુદા ભાગો વહેંચી આપી કામ કરાવવું. સૌની નાના–મોટાઈ અને આવડત જોઈ કામ સોંપવું. બાળકમાં એવી શિસ્ત આવવી જોઈએ કે પોતાનું કામ પોતે જ વગર કહ્યે કર્યે જાય. ઊઠવા સમયે બિછાનું વીંટવાનું, ચાદરની ઘડી કરવાનું, હાથપગ, મોં બરાબર ધોવાનું—એ કામો નિયમિત વગર ચીંધ્યે કર્યે જાય, એમાં એને મજા પણ આવશે. દાતણ, સ્નાન, ભોજન, બધું નિયમિત કરે તેવી ટેવ પાડવી જોઈએ.

કુમારિકાઓ માટે કસરતો

કુમારિકાઓ માટે દોડવું, કૂદવું, આળોટવું વગેરે કસરતો નૈસર્ગિક છે. આખો દિવસ એના પ્રકૃતિધર્મ પ્રમાણે કુમારિકાઓને નાચવા, કૂદવા, રમવા દેવું જોઈએ. તેમાં પણ જો શરૂઆતથી રમત, ગમત અને કસરત એ ત્રણેય સાથે હોય તો એમને બહુ રસ આવે. એટલે કેટલીક દેશી રમતો જેવી કે લંગડી, હુતુતુતો કે છુપાઈ રહેવાની, તરવાની, ઝાડ ઉપર અથવા લીસા મલખાંબ ઉપર ચડવાની, ઠેકડા મારવાની એવી એવી રમતો શીખવવી જોઈએ. એક વખત વ્યવસ્થાસર શીખવ્યા પછી ફરી એને રમવાની પૂરી સ્વતંત્રતા આપવી. પરંતુ સાથે સમયની કિંમત પણ શીખવવી. જે ઘરમાં નિયમિતપણું છે, જે ઘરમાં દરેક કામ સમયસર થાય છે, જે ઘરમાં વ્યવસ્થા છે, જે ઘરમાં સ્વચ્છતા છે તે ઘરનાં બાળકો પણ એ સર્વે

બાળપણથી જ શીખે છે. બાળકોના શારીરિક વિકાસ માટે કસરતો અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. પરંતુ કસરતો પણ શુષ્ક ન જોઈએ; ગમ્મત સાથે જોઈએ. આળોટવા, લપસવા, હીંચકા ખાવા, કૂદકા મારવાને દોડવાની સગવડો બાળકોને આપવી જોઈએ. ટીંગાવાથી સહનશક્તિ વધે છે, માટે ટીંગાવાની કસરત પણ ઉત્તમ છે. ટીંગાઈને હિંચકા ખાય એ પણ વધારે સારું છે. ઝાડ ઉપર ચડવું, બારી-બારણાંઓ ઉપર ચડવું, એ પણ સારું છે.

કુમારિકાઓ ને ઉદ્યોગ

બાળપણથી જ કુમારિકાઓને હળવા ઉદ્યોગો શીખવવા જોઈએ. બાળકોને પણ કાંઈ કરવાનું મન થાય છે. જ્ઞાન-ગમ્મત આવે એવા ઉદ્યોગો એમને શીખાવવાની જરૂર છે. બાળકને નવરું પડવા દેવાથી કાંઈક અડપલાં, તોફાન, અમર્યાદા, મસ્તી, ભાંડુઓ સાથે વગર ફોકટનું લડવું કે ખરાબ છોકરાંઓની કુસોબત શીખશે. માટે એમને યોગ્ય પ્રવૃત્તિ જેમાં એ રસ લેતો થાય તે આપવી જરૂરની છે. 'નવરો નખોદ વાળે' તે પ્રમાણે કુમારિકાઓ કાંઈ ને કાંઈ કામ વગર તોડફોડ કરી નુકસાન કરે તે પહેલાં એમને કાંઈક કામ આપવું જોઈએ. યોગ્ય ઉદ્યોગો બતાવીને સાથે તેની વ્યવસ્થા પણ બતાવવી જોઈએ. આ ઉદ્યોગો વ્યવસ્થાપૂર્વક કરવાથી એમનું મન શાંત, વ્યવસ્થિત અને પ્રવૃત્તિમય રહેશે. બધાં સાધનો યોગ્ય સ્થળે જ મુકાય, આડાંઅવળાં મુકાય જ નહિ, એવી ટેવ પાડવી જોઈએ. બનતા સુધી કુમારિકાઓને જુદો ઓરડો આપવો. તેમાં એના ઉદ્યોગનાં, રમવાનાં અને પછી ભણવાનાં સાધનો વ્યવસ્થાસર ગોઠવવાની એમને ટેવ પાડવી. ઉદ્યોગનાં સાધનો પૂરાં પાડવાં, તે ઉપરે દેખરેખ રાખવી કે એનો ગેરઉપયોગ તો થતો નથી? સાધનો પૂરાં થયે નવાં લઈ આપવાં. એમને એ માટે દબાવવાં નહિ; સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થા, ચોક્કસપણું અને નિયમિત-પણું આ ચારે પાઠો ઉદ્યોગોમાંથી બાળક શીખી શકશે.

શીવણકામ

કુમારિકાઓને પ્રથમ સોયમાં દોરો કેમ પરોવવો, કેવી રીતે કપડાને કાપી ઢીંગલીને યોગ્ય વેતરવું અને એને ટેભાં દેવાં તે શીખવવું; પછી વારતહેવારે ઢીંગલીનાં નવાં નવાં કપડાં સાધનો આપીને એને હાથે તૈયાર કરાવવાં. પછી એ કપડાં યોગ્ય રીતે ઘડી કરતાં શીખવવું, ધીમે ધીમે ઢીંગલીનાં વસ્ત્રોમાંથી પોતાનાં વસ્ત્રો બનાવતાં શીખવવું. પ્રથમ બહુ સહેલું સહેલું પછી જરા કઠણ, એમ પગથીએ પગથીએ ચડાવવું. બહુ જ ધીમે શરૂઆત કરી હળવે હળવે ઠીક ઠીક વધારે શીખવવું. દરજી પાસેથી વધેલા નાના કટકા અને કાપલાનો સદુપયોગ કન્યાઓ સારો કરશે.

ગૂંથણ

આઠેક વરસની કુમારિકા થાય એટલે સોયા અને સાદા દોરાથી આંટીઓની રીત બતાવવી, એમાં પણ ઉતાવળ કરવી નહિ. આંટી છોડી નાખતાં પણ દેખાડવું. એક સોયાનું, બે સોયાનું ઊનનું ગૂંથણ ઉપયોગી છે. દશ બાર વરસની કુમારિકા ઝબલાં, ફરાક, ટોપીઓ ગૂંથી શકે છે.

રેંટિયો

મહાત્માજીનું આ સુદર્શન ચક્ર અતિ ઉપયોગી ઉદ્યોગનું સાધન છે. કુમારિકાઓ આખા દિવસમાં વારા ફરતી બે કલાક એના ઉપર ગાળે એ ઉત્તમ છે. કુમારિકાને પાસે બેસાડી કાંતી બતાવવું, તાર કાઢતાં શીખવવું. એક જ દિવસમાં એને થોડું આવડી જશે. પછી તો અભ્યાસ જેમ વધે તેમ જ્ઞાન મળશે. પરંતુ એક કામ શરૂ કર્યું તે પૂરું કરવાની ટેવ પાડવી. શરૂ કરેલું કામ અધુરું ન રહે તે માટે એ પૂરું કરે એવી જિજ્ઞાસા એનામાં ઉત્પન્ન કરવી. ઘણાં છોકરાં ગમ્મત ખાતર એક બે દિવસ કામ શરૂ કરી એને અધવચ મૂકી દે છે; તેવી

ટેવ પડવા દેવી ન જોઈએ. એક વાર સૂતર નીકળે એટલે બાળકો હર્ષઘેલાં થાય છે. પછી ઉત્તરોત્તર ઝીણું સૂતર કાંતવાની ધીમી ટેવ પાડવી. કાંતવામાં ગૂંથાં ન આવે તે ખાસ ધ્યાન રખાવવું. સારૂં, ઝીણું સૂતર કંતાય તે માટે પરસ્પરની હરિફાઈ રાખવી. સૂતરનો આંક, સમાનતા વગેરે ઉપર ધ્યાન આપવું. આ ઉદ્યોગ કુમારિકાની વિકસતી શક્તિને પ્રવૃત્તિ આપવાનો છે. ધીમે ધીમે ચડતાં પછી આગળ ઊંચે ચડી સરસ વસ્તુઓ બનાવી શકશે. રેંટિયાને તેલ પૂરવું, રેંટિયો કપડાથી લૂછવો, કચરો યોગ્ય સ્થળે ફેંકવો, તૈયાર સૂતર કેમ વીંટવું એ સર્વે શીખવવું જોઈએ.

રસોઈ

કુમારિકાઓને પાટલા મૂકવા, પત્રાવળીઓ રાખવી, થાળીવાટકા ગોઠવવા એ બતાવવું જોઈએ; પછી સરખી રીતે પીરસતાં શીખવવું જોઈએ. સાણસીથી નાનો ગરમ વાટકો કેમ ઉપાડવો, વાટકામાંનું શાક તાવીતાથી કેમ ફેરવવું, જરાએ ખડખડાટ વગર ધીમેથી વાસણ કેમ મૂકવું, ચીપીઆથી કોલસા કેમ ઉપાડવા—આવાં આવાં કામો કુમારિકાને શીખવવાં. પછી ચૂલો કેમ સળગાવવો, લાકડાંને કેમ રાખવાં એ સર્વે શીખવતાં શીખવતાં જરા પણ ઉતાવળ નહિ કરતાં રસોઈ શીખવવી. બધી ચીજો કેમ નિયમિત મુકાય, લવાય, કેટલાં માણસો માટે કેટલું અનાજ જોઇએ તે પણ હિસાબ દેખાડવો. પાપડ, રોટલી વણતાં પણ શીખાવવું. રસોઈ વખતે ધોયેલાં કપડાં પહેરવાનો નિયમ બતાવવો; તેમ કુમારિકાઓ જરા મોટી થાય તો એક દિવસ એટલે રવિવારના એમને રસોડાનું સામ્રાજ્ય સોંપવું. તે દિવસે ગમે તે રસોઈ કરી તેઓ કુટુંબને જમાડે. સહેજ નુકસાન થાય તેની હરકત નહિ.

પરચુરણ ફાળો

દાળ ચોખા વીણવા, શાક સુધારવું, ભાજી વીણવી, મીઠું કે

ચટણી વાટવી, ખાંડવું, વાસણ ગોઠવવાં, ઘરમાં પાથરણાં પાથરવાં, બિછાનાં કરવાં, દિવાબત્તી કરવી, સઘળું સાફ કરવું, બગીચામાં છોડ ઉછેરવા, ખોદવું, પાથરણાં સુકાવવાં, કાચરી-પાપડ સુકાવવા, અથાણાં તૈયાર કરવાં, બરણીઓમાં ચોખ્ખે હાથે અથાણું રાખવા, બિમારનું માથુ ચાંપવા, બિમારની કાંજી કરવા, એમને માથે બરફ મૂકવા, એના સારૂ ફ્રુટ તૈયાર કરવા, બજારમાંથી શાક લાવવા, ઘરમાં આવનારાઓને આવકાર આપવા, લૂગડાં સરખાં ઘડી વાળીને મૂકતાં, લૂગડાં ધોતાં, સુકાવતાં એવાં એવાં કામો શીખવવાં જોઈએ.

ખરાબ ટેવો

કુમારિકાઓ જ્યારે હઠે ચડે છે ત્યારે તેમને શાંત રહેવા દેવી જોઈએ. જરા શાંત પડે એટલે એની ભૂલ સમજાવવી જોઈએ. કજીએ ચડે તો મારફાડ કરવી ન જોઈએ, પણ થોડો વખત શાંત પડવા દઈ સમજાવટથી અને પ્રેમથી તેની ભૂલ દેખાડવી જોઈએ. બાળક જ્યારે ધમકી અને મારની બીક હોય ત્યારે ખોટું બોલવાની ટેવે ચડે છે. એ ટેવ ન પડે તેવી યુક્તિ યોજવી. કજીઆળાં છોકરાંઓની સોબતમાં તે ગાળાગાળી શીખે છે, પણ તે ન શીખે તેનું ધ્યાન રાખવું. માબાપોએ ધમકાવી ગાળાગાળી કદી વાપરવાં જ નહિ. ઘરમાં વાણી મૃદુ અને મધુર જ વાપરવી જોઈએ. વિવેક અને જોઈતું બોલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

કુમારિકાઓ ઉપર માતાપિતાએ ચાંપતી નજર રાખવી જોઈએ. એમની સ્વતંત્રતાને હાનિ પહોંચાડ્યા વગર બાળકોને કોઈ ખરાબ ટેવ તો પડી નથી તે જાગ્રત કરી જોવું જોઈએ. ઘણી કુમારિકાઓ કમનસીબે ખરાબ સોબતે ચઢી ગંદી ટેવો શીખે છે. તેમાં પોતાના પવિત્ર ગુહ્યાંગોનો દુરૂપયોગ એ તો ભયાનક કુટેવ છે. સાવધાન માબાપ એમને તરત યોગ્ય રસ્તે વાળે છે.

કાગળ કાતરવાનો હુન્નર

કાગળ કાતરવાનો હુન્નર ફુરસદે શીખવા જેવો છે. ઝાડ, પક્ષીઓ, પશુઓ, વેલ, બુટ્ટાઓ વગેરે કાતરથી સરસ રીતે કાગળમાં કાપી શકાય છે; સારાં ચિત્રો કાપીને સંગ્રહ કરી શકશે. પોતાની પસંદગીનાં ચિત્રો કાપી તેનું આલ્બમ બનાવી શકશે. એની બુદ્ધિને આ કામમાં સ્વતંત્ર વિચરવા દેવી જોઈએ. ગોળ, ત્રિકોણ, પંચકોણ વગેરે કાપતાં શીખે તો સારું છે.

ઘરમાં ચિત્રકામ

કુમારિકાઓએ ચિત્રકામ શીખવું જોઈએ. હાથમાં પેન્સિલ કે બ્રશથી રંગોવાળાં વેલ–બુટ્ટાં, જાનવરો ચિતરતાં શીખવવું. પ્રથમ કુદરતના દેખાવો કરતાં શીખવવાથી એઓ આગળ વધી શકશે. આ શરૂઆત પાછળથી એના ચિત્રકામના શોખનો વિકાસ કરશે. કુદરતમાં પર્વતો, નદીઓ, વૃક્ષોનાં વનો, પાણીનાં સરોવરો અને નવા નવા છોડવાઓ ફૂલો વગેરે જોતાં એને એની નકલ કરવાનું મન થશે. સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓ જુએ ને કાગળ ઉપર ઉતારતાં શીખશે. સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત, ચાંદની વગેરે પણ ચીતરતાં શીખશે.

માટીકામ

બાળકોને દરિયાની રેતી કે માટીમાંથી સર્જન કરવું ઘણું ગમે છે. માટી કે કાદવ ચૂંથ્યા કરતાં એનો શાસ્ત્રીય ઉપયોગ કરે તો ઘણું સારું. કાદવ ચૂંથતાં ચૂંથતાં પણ જો સ્વચ્છતા અને સુઘડતા ઉપર ધ્યાન રાખવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો એથી એને ઘણો ફાયદો થશે. માટી ચુંથ્યા કરતાં માટીમાંથી કાંઈ ઘાટો પેદા કરવા સારા છે. જો એમની સાથે જ બેસી એમને માટીમાંથી આકૃતિઓ બનાવતાં શીખવવામાં આવે તો તેથી ઘણો ઉપકાર થાય. માટીમાંથી રમકડાં બનાવે : માણસો, જાનવરો, પક્ષીઓ અને વાસણોના આકારો બનાવતાં શીખે તો તે શીખવી શકાય ને આનો વિકાસ ઠીક થઈ શકે છે.

બીજા હુન્નરો

કુમારિકાઓની મુખ્ય તાલીમમાં સંગીત પણ અજબ ભાગ ભ
છે. બાળકોને ગાતાં શીખવવું જોઈએ. કુમારિકાઓને તો શાસ્ત્રીય
સા રી ગ મ પદ્ધતિથી ગાયન અને વાદ્ય વગાડતાં શીખવવું જોઈ
નાચ ઉપર લોકોને હમણાં દ્વેષ છે. પરંતુ પ્રાચીન કાળની સ
સ્ત્રીઓ નૃત્ય કરતી હતી એ સુપ્રસિદ્ધ વાત છે. આ સિવાય ઘરને
શણગારવું, કેવી રીતે ફર્નિચર ગોઠવી સાફ રાખવું, બગીચો
બનાવવો, કપડાના ટુકડાનાં ફૂલો કેમ બનાવવાં તેમજ સાબુ તેલ
બનાવતાં શીખવા જેવા ઘણા હુન્નરો છે.

નાટક–સિનેમા

હમણાં તો એનો રાફડો ફાટયો છે. તેમાં સિનેમાઓ તો
પ્રચારમાં આવ્યાં છે. મારા મત પ્રમાણે સિનેમામાં લોકોને આક
શૃંગારનાં હલકાં દૃશ્યો દેખાડાતાં હોવાથી બાળકોને એ જોવા
નથી. કોઈ શિક્ષણ કે જ્ઞાનની ફિલ્મ હોય તો જુદી વાત છે. પ
સાધારણ રીતે સિનેમા કે નાટકો કુમારિકાઓને દેખાડવા
સાધનો તો નથી જ.

પ્રકરણ ૨૬ મું

કુમારિકા ને વસંતનો ઉદય

વસંતોદય

છોકરીઓમાં તેર ચૌદ વર્ષની ઉંમર અને છોકરાઓમાં પંદર સત્તર વર્ષની ઉંમરમાં એમનાં મન અને શરીરો વિકાસના ઉષ:કાળને પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારે એમનાં શરીરોમાં નવી નવી ઝણઝણાટી ઝણઝણવા માંડે છે. નવા અનુભવો અને લાગણીઓ શરીરમાં થાય છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તનમનાટ પેદા થાય છે. હૃદયમાં નવા પ્રકારનો જુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે. મહત્ત્વાકાંક્ષાઓની વેલોમાં નવી નવી કલિઓ ફૂટતી જાય છે. સાહસો, પરાક્રમો કરવાની આકાંક્ષાઓ જાગે છે. અન્યાય, જુલ્મ અને જુઠાણાનો સામનો કરવાનું મન થાય છે; સ્વતંત્રતા મેળવવા માટે એ તલસે છે; એમની નસોમાં લોહી ગરમ થાય છે. તરંગો ઊઠે છે. હજારો વૃત્તિઓ દરરોજ નવાં સ્વપ્નો તૈયાર કરે છે. પ્રાચીન કાળમાં આ સમય બ્રહ્મચર્યાવસ્થાનો કહેવાતો હતો. આ અવસ્થા એટલે સંયમ શીખવાની શરૂઆત છે. આ અવસ્થામાં જ જાતીય આકર્ષણની શરૂઆત થાય છે.

આજનો સમય

આજે મોજશોખ માટે ઘણા પદાર્થો અને સાધનો થયાં છે. તારુણ્યનો ઉદય થતાં આ સાધનો પાછળ વિદ્યાર્થી અને વિદ્યાર્થિનીઓને ઉત્પાત થાય છે. નાટક, ચેટક, સિનેમા, હોટલો, નાચો, સંગીતાલયો, યુવાન યુવતીઓની સોબત, નાચરંગ, શૃંગારિક વાચન આ સમયે તેમને ઘણાં પ્રિય થઈ પડે છે. એશઆરામી મોજશોખ, ઉડાઉપણું, કામ-વિકાર અને જાતીય આકર્ષણને ઉત્તેજિત કરે છે. ખૂબ ફેશનેબલ ખોરાક અને પોશાક ઉપર મન લલચાય છે. પોતાને આકર્ષક બનાવવાના અનેક ઉપાયો અને સાધનો વાપરવા પ્રેરાય છે. તેલ, અત્તર, પોમેડ, ફૂલો, સુગંધિત પદાર્થોનો ઉપયોગ વધે છે. જીવન સાદું, કઠણ, પ્રવૃત્તિમય અને સંયમી હોવાના ઉપાયો ઉપર તિરસ્કાર થાય છે. અતિશય મસાલા અને તેજાનાવાળા ખોરાકો તરફ લલચાય છે. મિષ્ટાન્ન અને ભજીઆં, ઢોકળાં, કચોરી જેવાં ખોરાકો તથા બરફ, સોડા, જીંજર વગેરે પીણાંઓ પીવાનો આ સમયે મહાવરો પડે છે. પચવામાં ભારે ખોરાકથી આપણે મન ઉપરનો કાબુ નબળો બનાવીએ છીએ. સાદા સાત્ત્વિક અને પુષ્ટિકારક ખોરાક જૂના જમાનાનો લેખાય છે. કેટલાક યુવકો મદ્યપાન અને માંસની ટેવ આ સમયે શરૂ કરવાની ફરિયાદ સાંભળી છે. સંગદોષ લાગવાનો આ સમય છે.

પોશાક

ફેશનને નામે આ સમયે ઊગતી તરુણીઓ પોતાના શરીર અને બહારના દેખાવ ઉપર ઘણો જુલમ કરે છે. યુવક-યુવતીઓ માટે આ અપરિપક્વ વિચારનો સમય છે. શરીર પૂરું ન ઢંકાય, ઋતુઓની સખ્તાઈથી શરીરનું પૂરું રક્ષણ ન થાય, મર્યાદાનું યોગ્ય રક્ષણ ન થાય એવા તકલાદી પોશાકો શા માટે પહેરવા જોઈએ તેવો વિચાર કોઈ દેખાડે તો તેને તિરસ્કારે છે. તકલાદી, ચિત્રવિચિત્ર રંગોવાળા, તેજસ્વી દેખાવના, ચળકતા, સુંવાળા, બારીક, આકર્ષક અને ભાતવાળા પોશાકો અત્યંત ખર્ચાળ અને સ્વાસ્થ્યની નજરે સાચા નથી. સમાજમાં

હમણાં હલકું સાહિત્ય ખૂબ પ્રચાર પામ્યું છે. હલકાં માસિકો ધાણીની પેઠે ફૂટી નીકળ્યાં છે. નવલકથાઓમાં પણ શૃંગાર અને ડિટેકટીવ કથાઓ તરફ ઝોક વધે છે. નાટક–સિનેમા, પેટન્ટ દવાઓ, ફેન્સી વસ્તુઓની જાહેર ખબરોથી યુવતીઓ ખૂબ લલચાઈ ધનનો ખોટો વ્યય કરે છે.

કેટલાક સારા નિયમો

માફકસર ખાવું, થોડી ભૂખ રાખીને ખાવું, બહારનું બજારનું ખાવું નહિ, ભાણે બેસીને જ ખાવું, વચમાં આચરકૂચર ખાવાં નહિ, મરચા મસાલાવાળા તીખા તમતમતા અને તેજાનાવાળા પદાર્થો ખાવા નહિ. નિયમિત કસરત કરવી, મન અને શરીરને યોગ્ય કામમાં પ્રવૃત્ત રાખવાં, નવરા નખોદ વાળે. રાત્રે ઊંઘ ન આવે ત્યાં સુધી પરમાત્માનું રટન કરવું, દિવસે શારીરિક મહેનત કરી રાત્રિના ઊંઘ મેળવવી, વહેલા ઊંઘવું અને વહેલા જાગવું, ચારિત્રવાન અને સજ્જન સ્ત્રીઓનો સંગ કરવો, રાત્રિ જાગરણ કરવું નહિ, ખરાબ સાહિત્ય વાંચવું નહિ, શૃંગારી ગીતો કે નવલો વાંચવાં નહિ, નાટક સિનેમાના પડખે ચડવું નહિ, શૃંગારિક અને મલિન ભાવવાળાં ચિત્રો જોવાં નહિ, ગંદી અને અસભ્ય વાતો કરવી નહિ, મલિન વિચારો આવે તો કોઈ પ્રવૃત્તિમાં જોડાઈ શરીર અને મનને કામમાં મૂકી દેવાં, કપડાં સારાં પણ સુઘડ સ્વચ્છ પહેરવાં, ટાપટીપ કરવી નહિ. યુવકો સાથેની એકાંતનો ત્યાગ કરવો.

કુંવારાં યુવકયુવતીઓ

છેલ્લાં પચાસ વર્ષો થયાં પાશ્ચાત્ય શિક્ષણ આપણે ત્યાં વિકસિત થયું છે. યુવક અને યુવતીઓમાં યૌવનવસુલભ સ્વતંત્રતાનો પવન ફેલાય છે. મનઃસંયમ કેળવવાની દરકાર ઓછી થઈ છે. યુવક-યુવતીઓને પરસ્પર જાતીય આકર્ષણો થાય છે. પરસ્પરની સોબત

ગમે છે, પરસ્પરને મધુર વચનો બોલીને રીઝવવાની અને પ્રફુલ્લ બનવાની વૃત્તિઓ થાય છે. આપણા શહેરી જીવનમાં હવે બાળલગ્ન નથી; હાઈસ્કૂલ અને કોલેજોનાં જીવનો શરૂ થયાં છે. જગતના સાહિત્યસ્વામીઓની કૃતિઓ એમને હાથે ચડી છે. આ સાહિત્ય સદા નિર્દોષ નથી હોતું. આ સિવાય પાશ્ચાત્ય સમાજનું કેટલુંક ગંદુ સાહિત્ય ખરાબ અસરો નીપજાવે છે. આ સમયે યુવક અને યુવતીઓનું નિરંકુશ ભેળાવું તેમજ "પ્રેમ" નામના શબ્દનો ક્યારેક દુરુપયોગ કરવાનો માર્ગે ચડાવી દે છે. હમણાં ઘણી કન્યાઓ હવે આજીવન અવિવાહિત રહેવાના મનોરથો પણ કરે છે, છતાં મોજશોખ મૂકવા નથી. સેવાપરાયણ સાદુ સંયમી કૌમારજીવન શુભ પ્રવૃત્તિઓમાં લઈ જાય છે. કુમારીઓને આ કઠોર વ્રત લેતાં તપોમય જીવન ગાળવું જોઈશે.

કુંવારી યુવતીઓ

આપણામાં કુંવારી યુવતીઓ ભૂતકાળમાં નહોતી. બાળાએ પરણવું જ જોઈએ, એ અબાધ્ય નિયમ હતો. હવે સમયમાં પરિવર્તન થયું છે. કુંવારી યુવતીઓને માર્ગમાં અનેક ખડકો વટાવવાં છે. એમને સમાજમાં ફરવાનું છે, અનેક યુવકોના પ્રસંગોમાં આવવાનું છે. આ યુવકોમાંના ઘણા આંતરિક શુદ્ધતા વગરના હોય છે. અતિ મધુર બોલનારા, ખુશામત કરવામાં અગ્રણી, વાણીવિલાસ કરી જાણનારા, ભોગ્ય વસ્તુને મેળવવા ધન અને સંપત્તિ ખર્ચનારા અનેક યુવકો, મધમાખો મધની પાછળ ભમે તેમ યુવતીઓરૂપી મધ મેળવવા લોલુપ બને છે. ટાપટીપ, આકર્ષક રીતભાત, વાચાળપણું, સુંદર ભેટો અને યુક્તિથી ઊભા કરેલા આકર્ષક પ્રસંગોથી આ યુવકો ભોળી યુવતીઓને ફસાવવાનાં ષડયંત્રો રચે છે. પોતાના રૂપ-યૌવનના ગર્વના ભારથી દબેલી કેટલીક યુવતીઓ આવા યુવકોની સોબત આનંદઉલ્લાસ માટે પસંદ કરે છે. આ સર્વે લપસી જવાના રાજમાર્ગો છે. મિથ્યાભિમાનથી આવા માર્ગોમાં વિચરતી યુવતીઓને ભય રહે છે—તેને શિકારીનો શિકાર બનવાનો પ્રસંગ આવે છે.

ચર્ચાઓ

કેટલીક યુવતીઓ યુવકોની સાથે ચર્ચા કરવાની શોખીન હોય છે. લગ્નની મર્યાદા, સંતતિનિયમન, લગ્ન શા માટે જોઈએ, સ્ત્રી-પુરુષ બંનેમાંથી કોણ શ્રેષ્ઠ, લગ્નના સમાજની રીતભાતો, સ્ત્રીઓના હક્કોની ચર્ચા એવી એવી અનેક ચર્ચાઓ અને વિવાદો કરે છે. પોતાના સ્વતંત્ર વિચારો દેખાડવા યુવતીઓ ખૂબ ધગશ ધરાવે છે. વાદો અને વિતંડાવાદો કરે છે. આ ચર્ચાઓને નિર્દોષ દેખાડવાનો બહારથી આડંબર થાય છે. પરંતુ અંદરથી એ યુવકો અને યુવતીઓનું પરસ્પર આકર્ષણ વધે છે. ઘણી વખતે યુવક ચર્ચાના રસમાં નિમગ્ન થયેલી યુવતી પાસે સહેજ છૂટ પણ લઈ લે છે. विवेकभ्रष्टानां विनिपातः शतमुखैः વિવેકભ્રષ્ટોનું પતન શત રીતેથી થાય છે. યુવક યુવતીની દયાની લાગણી ઉશ્કેરે છે. ઉપકારબુદ્ધિ તીવ્ર થાય તેવા ઉપાયો યોજે છે. ઘણી વખતે માતપિતાના ભ્રમથી પણ યુવતી અને યુવકોનું સાહચર્ય વધે છે. યુવક અને યુવતી બંને નિર્દોષ હોય છતાં પણ એમણે અતિશય પરિચય કેળવવો યોગ્ય નથી.

સ્ત્રીઓનું જાહેર જીવન

આગળની સ્ત્રીઓ પોતાના ગૃહજીવનમાં જ રચીપચી રહેતી હતી. ઘરનો યોગક્ષેમ નિભાવવો, પોતાનાંઓ માટે સુંદર રસોઈ, સ્વચ્છ ઘર, દૂધ દહીં, ધોયેલાં વસ્ત્રો પૂરાં પાડવાં એ સર્વે સ્ત્રીઓનાં મહત્ત્વનાં કાર્યો હતાં. સામાજિક વિવાહાદિક જૂની સંસ્થાઓની પદ્ધતિઓ અને રૂઢિઓની પણ તેઓ રક્ષા કરતી. ધાર્મિક રીતરિવાજો અને અંધશ્રદ્ધાની પણ તેઓ પૂજારી હતી. હવે સમય બદલાયો છે. હમણાંની શિક્ષિત સ્ત્રીઓ પાશ્ચાત્ય ધોરણને અનુકૂળ થઈ જાહેર જીવનમાં ભાગ લેવા માગે છે. રસોડાના ચાર ખૂણા મૂકીને બહારના જાહેર જીવનનો આસ્વાદ તેમને લાગ્યો છે. સાર્વજનિક ક્ષેત્રોમાં સ્ત્રીઓ આગળ પડતો ભાગ લેવા માંડી છે. રાજ્યદ્વારી ક્ષેત્રમાં પણ

મહાત્માજીની અસહકાર ચળવળને લીધે એઓ આગળ વધી છે. એમને– તેમાં પણ ખાસ શિક્ષિત સ્ત્રીઓને–ગૃહકામની બેડી હવે પસંદ નથી. શિક્ષિત સ્ત્રીઓ જાહેર જીવનમાં વધારે ભાગ લે એ ખરાબ તો નથી, પરંતુ એમાંથી ચારિત્રની ક્ષીણતા અને પતન થાય તો તે યોગ્ય નથી. કન્યાઓમાં પોતાની આજીવિકા પોતે ચલાવવાની ધગશ ઉપડી છે તે યોગ્ય છે. પરંતુ સ્વમાનનું તીવ્ર ભાન, વિવેકયુક્ત અને મર્યાદા-શીલ વર્તન એ બંને પણ સાથે જ હોવાં જોઈએ.

નવાજૂના વચ્ચે દ્વંદ્વ

આપણી પ્રાચીન આર્ય ભાવના સ્ત્રીઓને સુશિક્ષિત બનાવતી હતી. પરંતુ એમનું મુખ્ય કાર્યપ્રદેશ ગૃહ હતું. એ પ્રથમ ગૃહિણી, આર્યા અને પછી બીજું બધું હતી. પતિની મોટી સહકારી અને પતિ તથા બાળકોના જીવનને ઉન્નત કરનારી ઉચ્ચ ભાવનાશીલ હતી. મધ્યયુગમાં નિરક્ષર પત્ની માત્ર ઘરરખ્ખુ ગૃહિણી રહી. એને બહારનાં કાર્યો સાથે થોડો જ સંબંધ રહ્યો, છતાં એણે પતિ અને સંતતિના યોગક્ષેમને પોતાનાં ગણોને ઉન્નતિશીલ બનાવ્યાં. હાલની નારી સુશિક્ષિત છે. કુદરતી રીતે એ સુશિક્ષિત યુવકને પરણવા ઈચ્છે છે. હવે એનો સંસાર ગૃહની ચાર દિવાલોમાં જ સમાતો નથી. તે છાપાં વાંચે છે, માસિકો વાંચે છે, સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્યનાં પુસ્તકો વાંચે છે, બે–ત્રણ ભાષાઓનું જ્ઞાન મેળવે છે, સ્ત્રી ક્લબોની એ સભ્ય બને છે, સ્ત્રીમંડળની કાર્યકર્ત્રી છે. એને ચાલુ સ્થિતિમાં અસંતોષ છે. બાળ–ઉછેર, રસોઈ, (એને મન ભઠીઆરું), ઝાડુ કાઢવાં, કપડાં ધોવાં, પાણી ભરવાં એ એને વેઠ જેવાં લાગે છે.

નવા આદર્શોના કેટલાક દોષો

આપણી નારીઓ સંયમ અને શુદ્ધ બુદ્ધિથી આગળ પ્રગતિ કરે તેના કરતાં બીજું રૂડું શું હોય? ભલે થોડી વિદુષી બહેનો

પોતાની નિરક્ષર બહેનોને વિદ્યા આપે; એ તો દૂધમાં સાકર મેળવવા જેવું છે. પરંતુ નિરંકુશતા, સ્વચ્છંદતા, આદર્શોનો ત્યાગ એ તો દુઃખનો માર્ગ છે. આપણે આ વિષયમાં વિચાર કરવો ઘટે છે. આપણો આદર્શ ઉન્નત અને ઉચ્ચગામી હોવો જોઈએ. આપણે હમણાં સંધિકાળમાંથી પસાર થઈએ છીએ. આ જમાનાનાં નવાં બળો આપણું બારણું ઠોકી રહ્યાં છે. આ સમયના પ્રવાહોનું જૂનું વહેણ હવે બદલાઈ રહ્યું છે. આપણા રીતરિવાજ, સંસ્કૃતિ, રૂઢિઓ, વિચારો, પહેરવેશો, સમાજના નિયમો, આહારવિહાર, વ્યવહાર, ભોજન, નીતિ, રાજકીય, સામાજિક, ધાર્મિક સર્વે પરિવર્તનદિશામાં મંડાણ માંડે છે. આપણી ઉપર પશ્ચિમના વાતાવરણના પ્રવાહો ફરી વળ્યા છે. આપણે આપણા હજારો વર્ષોના પ્રાચીન આર્ય પ્રવાહો જે આપણા લોહીમાં એકત્ર થયા છે તેને કોઈ રીતે ત્યજી શકીશું નહિ. તે તો આપણા માથા સાટે છે.

નવા તથા જૂના પ્રવાહો વચ્ચે દ્વંદ્વ

નવા પ્રવાહો આપણું બારણું ઠોકી રહ્યા છે. એ પ્રવાહોમાં સ્વતંત્રતા છે, પ્રગતિ છે, વિજ્ઞાન છે, મહત્ત્વાકાંક્ષા છે, સાહસ છે, ઉદ્યોગ છે, ઉન્નતિ છે, સમૃદ્ધિ છે. એ સર્વે એમાં ભરચક છે. પરંતુ એ સંસ્કૃતિમાં નિરંકુશતા છે, સ્વાર્થપરાયણતા છે, સ્વચ્છંદતા છે, ઉડાઉપણું છે, વિલાસ છે, મોજશોખ છે. માટે એ સંસ્કૃતિ આપણાથી સ્વીકારાય તેમ નથી. આપણી જૂની સંસ્કૃતિ હવે વૃદ્ધા થઈ છે. એમાં નવું લોહી આમેજ કરવાની જરૂર છે; પરંતુ એનો સમૂળગો ત્યાગ ઇષ્ટ નથી. એ સંસ્કૃતિએ હજારો વર્ષો થયાં આપણને પાળ્યા–પોષ્યા છે, આપણું યોગક્ષેમ નભાવ્યું છે. પ્રાચીન કાળમાં આપણી ઉન્નત આર્યાઓને એણે આદર્શ તરીકે આપણી સમક્ષ મૂકી છે. મધ્યકાળમાં, અલબત્ત, આપણને પરદેશી આક્રમણોની વચ્ચે પણ એણે

રક્ષણ આપ્યું છે. આપણી આર્ય સંસ્કૃતિના સિદ્ધાન્તો પરધર્મી, પરદેશી અને પરકીય સંસ્કૃતિ સાથે ટકી રહ્યા હતા. અલબત્ત, એમાં વૃદ્ધત્વને લીધે દોષો આવ્યા હતા છતાં એ સંસ્કૃતિએ પોતાનું શ્રેષ્ઠત્વ પૂરવાર કર્યું છે. એના મૂળભૂત સિદ્ધાન્તો ત્યાગ કરવા જેવા નથી; માત્ર વિગતોમાં ફેરફાર કરવા જેવો જ છે. આપણો આદર્શ શુદ્ધ આર્ય નારીનો હોવો જોઈએ.

પશ્ચિમનો સુધારો બારણું ઠોકે છે.

વિમાનો, તાર, ટેલિફોન, વિજ્ઞાન ને રસાયન દ્વારા આવતા નવા સુધારાને આપણે તિરસ્કારી શકીએ તેમ નથી. પશ્ચિમનાં જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, રસાયન, વિદ્યુત, યંત્રકળા, ખનીજ, ભૂસ્તર, ખગોળ, વનસ્પતિશાસ્ત્ર, શારીરિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર, વૈદ્યકશાસ્ત્ર, માનસશાસ્ત્ર, ભાષા, સાહિત્ય, સ્વાસ્થ્ય, સુખશાંતિ, વનસ્પતિશાસ્ત્ર, શોધખોળ, સાહસ, સંગીત, શિલ્પ, વાણિજ્ય, ઉદ્યોગ, પ્રચાર વગેરેમાં જે મહાન પ્રગતિ થઈ છે તેને આપણે તિરસ્કારી શકીએ તેમ નથી. એ નવીન સંસ્કૃતિમાં જે જે શ્રેષ્ઠ છે, જે જે ઉન્નત છે, જે જે ઉચ્ચગામી છે તે આપણે સ્વીકારવું રહ્યું. આપણે આપણી આર્ય સંસ્કૃતિમાં એનો સુમેળ સાધવા તૈયાર છીએ, પરંતુ એની કાળી બાજુ આપણને જોઈતી નથી. એની લોલુપતા, એની ફેશનો, એનો અધમ શૃંગાર, એની સ્વચ્છંદતા, એની નિરંકુશતા, એના વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્ય નીચેનું અધમ આચરણ, એના વિલાસો, એની પછાત પ્રજાને ચૂસવાની અધમ નીતિ એ બધું આપણને જોઈતું નથી. આપણે ભલે ગરીબ રહીએ, આપણે સાદા રહીએ, આપણે સંતોષી શ્રદ્ધાળુ અને અહિંસક રહીએ પરંતુ આપણે વહેમી, અજ્ઞાની, અંધશ્રદ્ધાળુ, પછાત તો કદી પણ ન રહીએ. આપણો આદર્શ ઉન્નત રહેવો જોઈએ; સંતોષ સાથે પ્રગતિ પણ જોઈએ; સાદાઈ સાથે સુઘડતા પણ જોઈએ.

વિચારપૂર્વકના સુધારાની આવશ્યકતા

આપણે યોગ્ય વિદુષી અને ઠરેલ સ્ત્રીઓને અભિનંદન સાથે જાહેર જીવનમાં આવકાર આપીએ, પરંતુ જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓએ યોગ્યતા મેળવી નથી ત્યાં સુધી પોતાની યોગ્યતાને અનુરૂપ ગૃહસંભાળ રાખે એ જ એમને માટે શ્રેયસ્કર છે. સ્ત્રીઓ જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, ઉદ્યોગ, રસાયન-વિદ્યાઓ શીખે તો ઘણો વિકાસ સાધી શકે. ડૉક્ટરો બને તોપણ પોતાના દેશની સ્ત્રીઓનું ભલું કરી શકે. અત્યાર પહેલાં ભરચક થયેલા વકીલોના ધંધામાં પડવું એમને માટે યોગ્ય નથી. લાયકાત મુજબ સરકારી કે જાહેર જીવનમાં અધિકારો મેળવે તેમાં પણ વાંધા જેવું નથી. પરંતુ એ તો થોડીક સ્ત્રીઓ જેઓ સુશિક્ષિત છે તેમને માટે લાગુ પડે છે. સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ હજી અજ્ઞાન અથવા થોડું ભણેલો છે. એમને માટે યોગ્ય શિક્ષણની વ્યવસ્થા કરવાની રહી. એ થાય તે પછી એમની પ્રગતિની દિશા નિશ્ચિત થશે. એક વાત યાદ રાખવાની છે કે: પુરુષ અથવા સ્ત્રીએ ગૃહસંભાળ, બાળઉછેર, ભોજન, સંસાર, વસ્ત્રોની સંભાળનું કામ તો પોતાના કલ્યાણ માટે સ્વીકરવું જ પડશે.

સુધારાની કાળી બાજુ

હમણાં આપણે પરિવર્તનશીલ સમયની સંધિમાં ઊભાં છીએ. આપણા ઉપર પાશ્ચાત્ય પ્રવાહ જોસબંધ ઠલવાતો જાય છે. આપણા બ્રાહ્મણો–શાસ્ત્રરક્ષકો–પ્રગતિશીલ નથી તેમ છતાં એમને પણ આપણી સાથે જ તણાવું પડશે. આપણે એમને કે એ આપણને જકડી શકશે નહિ. સુધારો થશે, તેને કોઈ અટકાવી શકશે નહિ. એનો પ્રવાહ વેગવંતો આપણને આથડે છે. પરંતુ એમાં અત્યારથી જ કેટલીક વ્યક્તિઓએ અનિષ્ટ તત્ત્વો ભેળવી દીધાં છે. એમાં જે દિશા ભૂલ્યાની પ્રતીતિ થાય છે તે સુધારવી રહી. કેટલાક દાખલા એવા બન્યા છે કે સુશિક્ષિત યુવકો એક પત્નીના જીવન દરમ્યાન તેને અને તેનાં

બાળકોને ત્યજી નવી સુશિક્ષિત પત્ની સાથે વિવાહ કરે છે. આવા કેટલાક બનાવો બન્યા છે. આ શરમજનક કહેવાય. કેટલીક સુશિક્ષિત કન્યાઓ પરધર્મીઓ સાથે વિવાહસંબંધથી જોડાયાના દાખલા પણ સાંભળ્યા છે. કેટલીક સુશિક્ષિત યુવતીઓ ફેશનને આરે ચડી પતંગીઆ જીવન જીવે છે. એ સર્વે સુધારાને કુધારારૂપે દર્શાવે છે. હમણાં આન્તર્પ્રાંતીય લગ્નો થાય છે, ખાવાપીવાની છૂટ વધી છે, આંતર-જ્ઞાતીય વિવાહો પણ થાય છે. તેના પ્રત્યે વિરોધ સમયાનુસાર મોળો પડચો છે. પરંતુ સુશિક્ષિતો પ્રેમના દંભ નીચે પોતાની પત્નીને ત્યાગે એ ઠીક ગણાય નહિ.

પ્રકરણ ૨૭ મું

આર્ય નારીના વિવાહનો ઉચ્ચ આદર્શ

પતિવ્રતા ધર્મ

વિમળાગૌરી પ્રાચીન આર્ય નારી વિષે બોલ્યાં: આપણી સંસ્કૃતિનું યુરોપીયન વિદ્વાનો ૩૦૦૦–૩૫૦૦ વરસોનું આયુષ્ય કલ્પે છે. આપણાં શાસ્ત્રો પ્રમાણે આપણી સંસ્કૃતિ સનાતન છે. આ પ્રાચીન સંસ્કૃતિમાં અનેક સ્ત્રીરત્નો થઈ ગયાં છે. એમણે પોતાના શિયળધનનું રક્ષણ પ્રાણાન્તે પણ કર્યું છે. આર્ય સ્ત્રીઓ પાસે આ મોટામાં મોટો આદર્શ હજારો વર્ષો થયાં ઊભો છે. પાતિવ્રત્ય એટલે પત્નીધર્મનો કળશ, પાતિવ્રત્ય એટલે સ્ત્રીઓનું સર્વશ્રેષ્ઠ રત્ન, પાતિવ્રત્ય એટલે સ્ત્રીત્વના સર્વે ધર્મોનું પરમતત્ત્વ, એ રીતે હજારો વર્ષો થયાં મનાતું આવ્યું છે. આપણાં પ્રાચીન શાસ્ત્રો, ગ્રંથો, ઋષિઓ, સાધુસંન્યાસીઓ સર્વે સ્ત્રીઓ માટે પાતિવ્રત્યની મહાન પ્રશંસા કરી ગયા છે. આપણી મહાન પૂજ્ય આર્યાઓ સીતા, સાવિત્રી, દમયંતી, અનુસૂયા, મૈત્રેયી, અરુંધતી, શૈબ્યા અને બીજી સેંકડો સન્નારીઓ પાતિવ્રત્યની ઉચ્ચ કક્ષા દેખાડી ગઈ છે. આપણી મહાન રાજપૂત રમણીઓએ પોતાના પાતિવ્રત્ય ધર્મને ચૂકવા કરતાં અગ્નિને ખોળે સુવાનું પસંદ કર્યું છે. પાતિવ્રત્ય એટલે ઉત્તમોત્તમ વ્રત; એવું સ્ત્રીઓ માટે પ્રાચીન પદ્ધતિ ગાઈ ગઈ છે.

અર્ધાંગના

પત્ની એ પુરુષની અર્ધાંગના કહેવાય છે, ગૃહની રાણી છે. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષની સાધનામાં પુરુષને સહકાર આપવો એ સ્ત્રીઓનો ધર્મ ગણાવ્યો છે. સ્ત્રીઓ માટે સ્વાર્થત્યાગ કરીને પતિ અને બાળકોની સેવા કરવાનો બોધ કર્યો છે. રઘુવંશમાં અજ રાજાએ પોતાની સ્ત્રીને ગૃહિણી, સચિવ, સખી, શિષ્યા એ સંબોધનો લગાડ્યાં છે. મહાભારતમાં ધર્મના સંપૂર્ણ આચરણ માટે સ્ત્રીની જરૂર જણાવી છે. વિવાહસંસ્કારમાં પણ કહ્યું છે કે સ્ત્રીપુરુષ ભેગા મળી ધર્મને આચરે અને એકભાવથી રહે, આથી જ સ્ત્રી સહધર્મચારિણી કહેવાય છે. અન્યોન્યના આત્માના કલ્યાણ માટે લગ્ન હોવાની પ્રાચીન ભાવના છે. પતિપત્ની વચ્ચે શુદ્ધ પ્રેમ એ જ લગ્નની ભાવનાનું કેન્દ્ર છે. લગ્નની પ્રતિજ્ઞામાં આ પ્રેમનું કામ છે, પ્રેમથી એ થયું છે, પ્રેમથી જ ટકે છે, એમ કહ્યું છે. પુરુષોને ધર્મ ઉત્પન્ન કરવો છે, સ્ત્રીઓએ ધર્મને પોષવો છે. આર્ય ભાવનાનો મુખ્ય આધાર ધર્મ ઉપર રહ્યો હતો. પુરુષો બળ–પરાક્રમ–સાહસની પ્રધાનતાવાળા છે. એમને સુયોગ્ય માર્ગે દોરવવા માટે સ્ત્રીઓની મૃદુતા, સૌંદર્ય, આવડત અને કલાઓનો ઉપયોગ છે.

પ્રાચીન વિવાહભાવના

વાગ્દાનથી પરણવા નક્કી કરેલી કન્યા, સમાવર્તન કરી આવેલા સ્નાતકની સાથે વિવાહસંબંધથી અગ્નિ, બ્રાહ્મણ અને સમાજની સાક્ષીએ જોડાય છે. મનુ મહારાજ આઠ પ્રકારના વિવાહો ગણાવી ગયા છે. બ્રાહ્મ, દૈવ, આર્ષ, પ્રાજાપત્ય, આસુર, ગાંધર્વ, રાક્ષસ અને પૈશાચ. આમાં બ્રાહ્મ અને દૈવ ઉત્તમ વિવાહો છે. કન્યાને કાંઈ પણ લીધા વગર બંનેની સંમતિથી માતપિતા વરરાજાને સમર્પણ કરે છે તે ઉપલી વિવાહપદ્ધતિમાં દેખાય છે. વિદ્યાશીલસંપન્ન, યુવાન, આરોગ્યવાળા, સારા સ્વભાવના સચ્ચરિત્ર યુવાનને કન્યાદાન અપાઈ શકે

છે. એક જ ગોત્રમાં લગ્ન થઈ શકે નહિ. અતિ નિકટનાં સંબંધી કન્યા અને વર લગ્ન કરે નહિ. બંને યોગ્ય વયનાં હોવાં જોઈએ.

પ્રાચીન વૈદિક લગ્નો

देवदत्ता पतिर्भार्यां विन्दते नेच्छयात्मनः ।
तां साध्वीं बिभृयान्नित्यं देवानां प्रियमाचरन् ॥

આર્ય લગ્નની પ્રાચીન ભાવનામાં એ સંબંધ ઇશ્વરી કાર્ય માનવામાં આવતું હતું. એ સંબંધ અટળ હતો, ધર્મની સાંકળથી જડેલો હતો.

દેવે આપેલી ભાર્યાને પતિ પામે છે; પોતાની ઇચ્છાથી પ્રાપ્ત કરતો નથી. તે સાધ્વીનું નિત્ય પોષણ કરી દેવોનું પ્રિય આચરે છે.

આર્ય દંપતિનો સંબંધ ધાર્મિક છે. આથી પિતૃઋણ, ઋષિ-ઋણ, દેવઋણ, અતિથિઋણ અદા કરાય છે. બે યોગ્ય આત્માઓને એક સંપૂર્ણ અવસ્થામાં લાવવા માટે સંયુક્ત કરવામાં આવે છે. અતિ ગંભીર પ્રતિજ્ઞાઓ લઈને અગ્નિ દ્વારા ઇશ્વરને સાક્ષી રાખીને વિદ્વાન બ્રાહ્મણ દ્વારા પવિત્ર ભાવથી લગ્નગ્રંથિથી જોડાય છે. વેદોમાં સ્ત્રીને મુર્વી, મહી તથા પ્રેમના કેન્દ્ર તરીકે વર્ણવેલી છે. બે પવિત્ર ધર્મીઓના અદ્વૈતથી સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે.

समञ्जन्तु विश्वे देवाः समापो हृदयानि नौ
सं मातरिश्वा संधाता समुदेष्ट्री दधातु नौ ॥ यजुर्वेद ॥

અમારાં હૃદયો બે જીવોની પેઠે સંગમ પામશે. જીવન માટે જેમ પ્રાણવાયુ છે, સૃષ્ટિ માટે જેમ સૃષ્ટિકર્તા છે, ઉપદેશ માટે જેમ શ્રોતૃગણ છે, તે રીતે અમે પતિપત્ની એકબીજાને પ્રિય થઈ પડશું.

सिनीवाली पृथुष्टुके या देवनामसि स्वसा
जुषस्वं हव्यमाहृतं प्रजां देवी दिदिड्ढिनः ॥ यजुर्वेद ३४-१० ॥

હે કુમારિકાઓ, તમે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી, ઉપયોગી વિદ્યાઓ શીખી ઉત્તમ વરને પસંદ કરો. એની સાથે ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કરી ઉત્તમ પ્રજા ઉત્પન્ન કરો.

ब्रह्मचर्येण कन्या ३ युवानं विन्दते पतिम् ।
अनड्वान ब्रह्मचर्येणाश्वो घास जिगीषति ॥ अथर्ववेद ११-१८

વિદ્યા શીખેલ કન્યા યુવાવસ્થામાં પતિને મેળવી ગૃહસ્થાશ્રમ ચલાવે છે. બ્રહ્મચર્યથી અત્યંત બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે.

कन्याप्येवं पालनीया शिक्षणीयाऽतियत्नतः ।

કન્યાને પણ પુત્રની પેઠે જ પાળવી અને ભણાવવી જોઈએ.

વૈદિક જમાનામાં સ્ત્રીઓને વેદોની ઋચા રચવાનો અધિકાર હતો, સૃષ્ટિના નિયમો શોધવાનો અધિકાર હતો, સાહિત્ય જ્ઞાન વિજ્ઞાનનો અધિકાર હતો; રાજ્યનીતિ, અર્થશાસ્ત્ર, ધર્મશાસ્ત્રનું શિક્ષણ લેવાનો અધિકાર હતો તો યુદ્ધ પણ કરતી, રાજ્યો પણ સંભાળતી. આપણે ત્યાં ગાર્ગી, મૈત્રેયી, અરુંધતી, કુંતી, દ્રૌપદી અને દમયંતી જેવી શ્રેષ્ઠ નારીઓ પાકી હતી.

ઋગ્વેદની આજ્ઞાઓ

કન્યા બાબત પ્રાચીન ઋગ્વેદમાં નીચે મુજબ સૂક્તોનાં ભાષાંતરો આપ્યાં છે; સ્થળસંકોચને લીધે મૂળ મંત્રો આપ્યા નથી.

(૧) અમે તને તારા પતિ સાથે એવા સ્થાનમાં મૂકીએ છીએ કે જે સત્ય અને પુણ્યનું ગૃહ છે; તને કુમારીપણાના બંધનથી મુક્ત કરીએ છીએ.

(૨) હું તારો હાથ સુખ અને સૌભાગ્યને માટે ગ્રહણ કરું છું. વૃદ્ધાવસ્થા સુધી તું મારી પત્ની બની રહે. કૃપાળુ સવિતાએ તેને માટે સ્વાધીન કરી છે. તું મારી ગૃહિણી બનીને ઘરના કામ માટે તત્પર રહે.

(ઋગ્વેદ મ. ૧૦ અ. ૭ સૂ. ૮૫ મ. ૩૬)

(૩) પરમાત્મન્! તું આ સૌભાગ્યવતી કન્યા મને અર્પણ કરે છે. એ મારા પ્રેમાલિંગનને પ્રેમ અને આદરપૂર્વક ગ્રહણ કરે. મારે માટે પ્રજા ઉત્પન્ન કરે. હે અગ્નિદેવ! આપ મને આ પત્ની અર્પણ કરો છો, એની સાથે મને ધન અને સંતાન પ્રાપ્ત થાઓ.

(ઋગ્વેદ મ. ૧૦ અ. ૭ સૂ. ૮૫ મ. ૩૮)

(૪) આપણે સાત વખત પ્રદક્ષિણા (સપ્તપદી) ફર્યાં છીએ. આપણે હવે એકબીજાનાં પરમ સખા બની ગયાં. માટે તમારાથી કદી વિયોગ નહિ થાય. આપણે બંને એક જ રહીએ; પ્રસન્ન હૃદયથી પરસ્પર પ્રેમની સાથે એકબીજાની સલાહ લઈએ. હવે આપણા બંનેનાં મન, કર્તવ્ય અને ઇચ્છા એક જ છે. તમે ઋક્ છો, હું સામ છું; હું દ્યૌ છું, તમે પૃથ્વી છો; હું રેત છું, તમે તે ધારણ કરનાર છો; હું મન છું, તમે વાણી છો; તમે મારાં સહચરી થાઓ, જેથી પુત્ર અને ધનની પ્રાપ્તિ થાય. મિષ્ટભાષિણી! આવો. આમ પતિ કહે છે.

(ઋ. મ. ૧૦ સૂ. ૮૫)

(૫) કન્યા કહે છેઃ–સૃષ્ટિકર્તા પરમ પિતા પ્રજાપતિ આપણને સુખ અને સંપત્તિ પ્રદાન કરો. આપણે વૃદ્ધાવસ્થા સુધી એકબીજાની સાથે રહીએ.

(૬) તું સંતાનોત્પત્તિ કરી સુખી થા. તું પોતાના ઘરનું કામકાજ સાવધાનીથી કર. તું તારું શરીર પતિમાં લીન કરી દેજે. વૃદ્ધાવસ્થા સુધી તારા ઘરમાં પ્રભુત્વ ભોગવ. તું તારાં સાસુ, સસરા, નણંદ અને દિયરની સમ્રાજ્ઞી બન. એ તારી આમન્યા રાખે. (ઋ. મ. ૧૦ અ. ૭ સૂ. ૮૫ મ. ૨૭–૩૬)

(૭) હે વધૂ! તું તારા પતિની સાથે સદૈવ રહે; કદી પણ જુદી પડતી નહિ. આજન્મ પતિ સાથે અદ્વૈત સાધ. પોતાના ઘરમાં પ્રસન્નતાપૂર્વક પુત્રપૌત્રોની સાથે રહે.

(ઋ. મ. ૧૦ અ. ૭ સૂ. ૮૫૦ મ. ૪૨)

(૮) પતિ-પત્ની બંને કહે છે: હે સૃષ્ટિના દેવ! અમારાં પતિપત્નીનાં હૃદયો સદૈવ મળેલાં રહે એવાં બનાવો. હે માતરિશ્વા, વાગ્દેવી અમારો મેળાપ કરી એકતા બનાવો.

(ઋ. મ. ૧૦ અ. ૭. સૂ. ૮ મ. ૪૭)

(૯) આ કન્યા સૌભાગ્યવતી છે. આપ આવી એનાં દર્શન કરો. આશીર્વાદ દઈને આપ પોતાને ઘેર જાઓ.

(ઋ. મ. ૧૦ અ. ૭ સૂ. ૮૫ મ. ૩૩)

(૧૦) અતિથિઓ આશીર્વાદ આપે છે—

હે ઇન્દ્ર ભગવાન! તમે આ પત્નીને સૌભાગ્યવતી બનાવો. એ ઘણા વીર પુત્રોની માતા બને. એને દશ પુત્રરત્ન પ્રાપ્ત થાઓ. પતિની સાથે અગીઆર વીર એને મળે.

(ઋ. મ. ૧૦ અ. ૭ સૂ. ૮૫ મ. ૪૫)

(૧૧) હે વિશ્વાવસુ (વિવાહના દેવતા)! આ સ્થાનેથી ઊઠો. અમે તમને પ્રણામ કરીએ છીએ, પૂજા કરીએ છીએ. હવે કોઈ પ્રૌઢ અંગવાળી કુમારિકાને મેળવી પત્ની બનાવો.

(ઋ. મ. ૧૦ અ. ૭ સૂ. ૮૫ મ. ૨૨)

આપણી વિવાહપદ્ધતિમાં આવા શ્રેષ્ઠ વેદમંત્રો આવે છે. આપણાં ગૃહ્યસૂત્રો, ધર્મસૂત્રો, પુરાણો, કથાઓ, ઇતિહાસો, સ્મૃતિઓમાં પણ એ જ ઉન્નત ભાવનાઓ છે. આપણા વિવાહસંસ્કાર પુણ્યમય અને શુદ્ધ છે; સ્વયંવર પણ વિવાહપદ્ધતિમાં જ છે.

પ્રકરણ ૨૮ મું

વિવાહસંસ્કારની અધોગતિ

કન્યાદાનનો વિધિ

વિમળાગૌરી કન્યાદાન અને લગ્નવિધિની અધોગતિ સંબંધી વિચારો સૌ સમક્ષ મૂકતાં બોલ્યાં : વિવાહવિધિના ઘણું કરીને છ મુખ્ય ભાગ થાય છે. મધુપર્ક, કન્યાદાન, કૌતુકાચાર, હોમ, અશ્મારોહણ અને સપ્તપદી. (૧) કન્યાનો પિતા વરની મધ, દહીં અને ઘીનો મધુપર્ક આપી પૂજા કરે છે; એ તેનો અતિથિરૂપે આદર કરે છે. (૨) કન્યાનો પિતા વરકન્યાની પૂજા કરી, આશીર્વાદ આપી સંકલ્પ કરી કન્યાનો હાથ વરના હાથમાં આપી કહે છે કે પ્રજાપત્યાદિ દેવ પ્રસન્ન થાઓ. ધર્માચરણ માટે હું કન્યાનું દાન કરું છું. આને કન્યાદાન કહે છે. (૩) વરકન્યા હવે જાતે વિધિ કરે છે. સ્નાતક વર હવે મંત્રો બોલે છે. વર પૂછે છેઃ કન્યા કોણ આપે છે ? કોને આપે છે ? તે જ ઉત્તર આપે છેઃ પ્રેમરૂપી કામ આપે છે, કામને માટે આપે છે. પછી કન્યાનો પિતા વરને દાન–દક્ષિણાદિ આપે છે. મદનફળ (મિંઢળનું) બંધન થાય છે. આ કૌતુકાચાર. (૪) વરકન્યા અગ્નિની સાક્ષીએ હોમ કરે છે. પરસ્પર પ્રતિજ્ઞાઓ થાય છે. વર

કહે છે કે હું તને સૌભાગ્ય માટે, ગૃહરક્ષા માટે, પ્રજા માટે, ધર્માચાર માટે નિત્ય સંબંધથી ગ્રહણ કરું છું. કન્યા બધાના આશીર્વાદ વચ્ચે એ સ્વીકારે છે. હોમ પછી પથ્થર ઉપર કન્યાનો પગ મુકાવી પાતિવ્રત્ય ધર્મમાં દૃઢ થવા સૂચવે છે. પછી સ્ત્રી લાજાહોમ કરે છે. વરના દીર્ઘજીવન માટે પ્રાર્થના કરે છે. પછી મંગળફેરા ફરે છે. છેવટે સપ્તપદીની છેવટની ક્રિયા થાય છે અને પછી લગ્નની પવિત્ર ગાંઠ દૃઢ બંધાય છે.

સપ્તપદી

સત્પુરુષો સાત ડગલાં સાથે ચાલે છે કે મિત્ર થાય છે, તેમ વરકન્યા સાત પગલાં સાથે ચાલે છે. પગલે પગલે વર કન્યાને એક એક અધિકાર આપતો ચાલે છે. પોતાનાં માન, અન્ન, ધાન, ધન, આરોગ્ય સર્વેમાં તેને અર્ધો ભાગ આપવાની પ્રતિજ્ઞા લે છે. પોતાનો ઇષ્ટ મિત્ર કરી પ્રતિજ્ઞા પૂરી કરે છે, વરકન્યાને પરસ્પર ચરૂભક્ષણ કરાવી પ્રેમમહિમાએ પ્રેરેલા સંબંધની પ્રત્યક્ષ પ્રતીતિ કરાવે છે, ધ્રુવાદિ દર્શન કરાવે છે. એનું નામ અશ્મારોહણ છે. ધ્રુવ જેવાં જ આપણાં લગ્ન દૃઢ છે, એમ બતાવે છે. આનું નામ તે લગ્ન. સમય ધર્મે સાવધાન એ ઉપદેશ છે. લગ્નની ગ્રંથિ અત્યંત મજબૂતીની છે. પ્રતિજ્ઞાઓ દેવ, અગ્નિ, સમાજ અને બ્રાહ્મણ સમીપ કરેલી છે. લગ્ન એટલે કરાર નથી. દરેક પ્રકારની કોમળતા, દયા અને પ્રીતિના સારભૂત સ્ત્રીત્વનું સંરક્ષણ કરવાની ફરજ પુરુષ ઉપાડે છે. પોતાના ગૃહમાં નંદનવન ઊભું કરવા પુરુષ સ્ત્રીને ગૃહિણીપદ આપે છે.

વિવાહના આદર્શમાંથી પતન

વ્યતીત થયેલા પરમ પુનિત વૈદિક કાળમાંથી ભારતની પ્રજા અત્યંત પતિત થઈ છે. અજ્ઞાન અને વિદ્યાના અભાવને લીધે પ્રજામાં ઘોર અંધકાર ફેલાયો છે. પુરુષો પરદેશીઓને હાથે પરાજય પામી

પરતંત્રતાની બેડીમાં જકડાયા. સ્ત્રીઓને પણ તેમણે બાળવિવાહ, ફરજીઆત વૈધવ્ય, પડદા, ગુલામગીરી, બહુવિવાહાદિક ખરાબ રૂઢિઓની બેડીઓમાં જકડી દીધી. સ્ત્રીઓને નિર્માલ્ય અને હલકી પદવીની બતાવી. ખોટી રૂઢિઓ, અંધશ્રદ્ધા, જુદા જુદા સંપ્રદાયો અને વહેમો દાખલ થયા. ઉન્નત અને શ્રેષ્ઠ સંસારસ્વર્ગને ભુલાઈ ગયું. ઇચ્છિત પતિને પસંદ કરવાનો હક્ક (સ્વયંવર) સ્ત્રીઓ પાસેથી લઈ લેવામાં આવ્યો. સ્મૃતિઓમાં ક્ષેપક શ્લોકો ઉમેરાયા, પરદેશીઓના અત્યાચારોથી બાળવિવાહનો ચાલ સ્વીકારવો પડયો; સ્વાર્થ, અવિદ્યા અને વહેમના સમ્રાટો રાજ્યપદે આવ્યા; અંધકાર યુગને ટેકો આપનાર નવાં નવાં ધર્મશાસ્ત્રો રચાયાં; પ્રાચીન ઉચ્ચ ભાવના અંતર્ધાન થવા લાગી.

સ્ત્રીજાતિની અધોગતિનાં મુખ્ય કારણો

(૧) સ્ત્રીઓને અવિવાહિત રહેવાનો નિષેધ કરવાથી (૨) સ્ત્રીઓના માનસિક, આત્મિક અને શારીરિક હક્કો છીનવી લેવાથી, (૩) બાલ્યાવસ્થામાં જ પોતાના પુત્રો અને પુત્રીઓના વિવાહ નહિ કરવાથી; નાહકનો ભય બતાવવાથી (૪) અંધકાર યુગને યોગ્ય શ્લોકો બનાવી ધર્મશાસ્ત્રમાં ઉમેરવાથી (૫) સ્ત્રીઓ શૂદ્રાદિક જેવી હલકી છે, એમ ઠેરવવાથી આપણા સંસારમાં મોટા સડા પેઠા છે. હિંદમાં કેટલી અધોગતિ થઈ છે તે નીચેના કોઠાથી જણાશેઃ—

ઉમ્મર	બાળપત્ની	બાળવિધવા
૦ થી ૧ વર્ષ	૧૩૨૧૨	૧૦૧૪
૧ થી ૨ ,,	૧૩૭૫૩	૮૫૬
૨ થી ૩ ,,	૪૯૩૮૭	૧૮૦૭
૩ થી ૪ ,,	૮૭૫૦૮	૪૭૫૩
૪ થી ૫ ,,	૧૩૪૧૦૫	૯૨૭૩
૫ થી ૧૦ ,,	૨૨૧૯૧૭૮	૯૪૨૭૦
૧૦ થી ૧૫ ,,	૬૬૫૫૪૨૪	૨૨૩૦૪૨

આ આંકડાઓ પચીસ વર્ષો પહેલાંના છે. તે સમયે હિંદની વસ્તી ૨૫ કરોડની હતી; હમણાં ૩૮ કરોડની છે. આથી સંખ્યામાં વધારો થયો હશે. શહેરોમાં સ્થિતિ સુધારારૂપે છે. પરંતુ હિંદની પ્રજાના ૮૦ ટકા પ્રજા ગામડાંઓમાં છે. ગામડાંઓમાં અક્ષરજ્ઞાનનો પ્રકાશ હજી પહોંચ્યો નથી. એટલે જૂની રૂઢિઓ, અજ્ઞાન, અંધશ્રદ્ધા અને અનારોગ્યના પ્રવાહો હજી મંદ પડયા નથી. આથી ત્યાં સ્થિતિનો સુધારો નથી.

વિવાહિત જનોનાં દુઃખનાં પ્રધાન કારણો : અવિદ્યા

અજ્ઞાન શારીરિક નિયમો સંબંધી જ્ઞાન ન હોવાથી, ખરાબ આહારવિહારથી, ક્લેશથી, સ્વભાવદોષોથી, આર્થિક તકલીફોથી, ખોટાં ચરિત્રો અને અયોગ્ય વર્તનથી, રોગોથી, વૃદ્ધવિવાહોથી, પરસ્પર પ્રેમ નહિ હોવાથી, કઠોર વર્તનથી તે વિવાહ દુઃખપૂર્ણ થવાથી થાય છે. બાળવિવાહ, વૃદ્ધવિવાહ અને બહુવિવાહના અન્યાય વિષે આગળ કહેવાઈ ગયું છે. સૃષ્ટિના નિયમોનું ખંડન કરી પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગામી પુરુષ ભયંકર રોગોને આધીન થઈ પડે છે. તે પણ સહેજ કહેવાઈ ગયું છે. પ્રમેહ અને ચાંદી અથવા ઉપદંશ મહાભયંકર વ્યાધિઓ છે. પોતાની આર્થિક સ્થિતિ જોયા જાણ્યા વગર ઘણા યુવકો વિવાહની બેડી પગમાં નાખે છે. બાળકો પણ એવાને તરત થાય છે. પછી એ કુટુંબના જીવન અને નિભાવ જેટલું યુવક કમાતો નથી. થોડો ઘણો બાપીકો વારસો મળ્યો હોય તો તે ચવાઈ જાય છે. બૈરીના અલંકારો વેચીને થોડો વખત વિતાવે છે. પરંતુ પાછળથી ભૂખે મરવાનો સમય આવે છે. આ સમયમાં બાળવિવાહથી જે અનિષ્ટો થાય છે તેમાં નાનપણથી કુટુંબનો બોજો ઉપાડવાનું અનિષ્ટ પણ એક છે. શક્તિહીન પુરુષોના વિવાહ પણ સ્ત્રીઓને અસંયમી માર્ગે ધકેલે છે. ભારતમાં વિવાહ આવશ્યક અને જરૂર કરવામાં આવે છે. લૂલાં, લંગડાં, પાંગળાં, આંધળાં, રોગી અને કોઢીઆંઓ

સુદ્ધાંત વિવાહ કરે છે. એનાં પરિણામ સારાં આવતાં નથી. ભારતમાં ૭ લાખ લૂલાં-લંગડાં છે. આમાંનો મોટો ભાગ પરણેલો છે. ચામડીનાં દર્દો-કોઢ જેવા લોહી પરૂ વહેતા પતિયાઓનો રોગ સ્ત્રીઓને વેઠવો પડે એ એના માટે અત્યાચાર છે. મહાન રોગીઓના રોગો જેવા કે ક્ષય, દમ, ચાંદી, પ્રમેહ, કોઢ વગેરે એવાં બાળકોને પણ વારસામાં મળે છે. આથી રોગીને પરણાવવો એ તો ભારે અન્યાય છે. આપણામાં એક ખોટી માન્યતા છે કે પિતૃઓને તારવા માટે અયોગ્ય વિવાહ હમેશાં ત્યાજ્ય છે.

વિવાહની દુર્ગતિ

મહાભારતમાં ગૃહસ્થાશ્રમની ભારે સ્તુતિ કરવામાં આવી છે. સર્વે એટલે ચારે આશ્રમોમાં એને શ્રેષ્ઠ ગણવામાં આવ્યો છે. પરંતુ ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ બહુ વિચારપૂર્વક કરવો જોઈએ. આ વિચાર આપણા લોકો સંપૂર્ણપણે કરતા નથી. ભારતમાં વિવાહની દુર્ગતિ થઈ રહી છે. વિવાહ કરવામાં કુળ, શીલ, વિદ્યા, યૌવન, સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ કરતાં પણ જોષીઓની કુંડળી ઉપર ઘણો વિશ્વાસ મુકાય છે. કુંડલીની વિધિ મળતી આવી જાય તો અસ્થાને અને અયોગ્ય પાત્રને પણ કન્યા અપાઈ શકે. આમાં ઘણી પોલ ચાલે છે. ઘણાં માબાપો રોગીને પણ વહેમથી પરણાવે છે. એનો વિવાહ કરવાથી એની તબિયત સુધરી જશે એવા ખોટા વહેમથી રોગીનો વિવાહ કરી નાખે છે. રોગી તો મરી જાય છે. પરંતુ વૃદ્ધાઓને કહેવાનું મળે છે કે આ અપશુકનીઆળી રાંડ અમારા છોકરાને ભરખી ગઈ. ગોર મહારાજો પણ ઘણી વખત લાકડે માંકડું વળગાડી દેવાનાં કારસ્થાનો રચે છે. પતિ નાનો હોય, પત્ની યુવતી હોય તો તેમાંથી પણ અનિષ્ટ પરિણામો નીપજે છે. વિધવાઓ પ્રત્યેના ભયંકર અત્યાચારો સંબંધી આગળ ઈશારો લખી ચૂકયા છીએ. હિંદુ સંસારમાં વિધવાઓની સ્થિતિ ભારે દુઃખદ અને અધમ છે.

વિવાહની ત્રુટિઓ

આપણે વગરવિચારે પોતાનાં બાળકોના વિવાહો કરીએ છીએ ને પછી ભાગ્યને દોષ દઈએ છીએ. આપણા પ્રેમ, સ્નેહ અને આદરને પાત્ર વહાલી કન્યાને અયોગ્ય પાત્રના (રોગી, આર્થિક હીન દશાવાળા, દુશ્ચરિત્ર, દુષ્ટ સ્વભાવવાળા, નાની વયના અથવા મોટી વયના અને અનેક દોષોવાળાના) હાથમાં સોંપીએ છીએ. કન્યા દુઃખી, દીન, અસહ્ય અથવા વિધવા બને છે ત્યારે આપણે નસીબને દોષ દઈએ છીએ. હિંદુ જીવનમાં ભાગ્યને દોષ દેવાની મૂર્ખાઈભરેલી ટેવ પડી છે, એ આપણી મોટી ભૂલ છે. ભગવાન બુદ્ધ ખરૂં જ કહે છે કે આપણે જ આપણા ભાગ્યના સ્રષ્ટા છીએ. ભીષ્મ પિતામહે કહ્યું છે કે ભાગ્ય કરતાં કર્મ અધિક પ્રબળ છે. ગીતાકાર પણ કહે છે કે કર્મ કરો; પ્રારબ્ધ કે ફળની ઇચ્છા ન રાખો. તમારાં બાળકોના વિવાહ અને વાગ્દાનનું મહાન કામ જોષી, ગોર અને પ્રારબ્ધ ઉપર ન મૂકો.

વ્યભિચાર

વિવાહોની અયોગ્યતાથી વ્યભિચારનો દોષ વધે છે. હિંદમાં આ દોષની બદીથી મહાભયંકર પરિણામો નીપજ્યાં છે. અયોગ્ય વિવાહો આનું એક મુખ્ય કારણ છે. ઘરના સુખના અભાવથી, આર્થિક તંગીથી, વૃદ્ધ અને બહુવિવાહોથી, ધનવાનોના કપટથી, આજના કહેવાતા સુધારા (કુધારા)ના અયોગ્ય વર્તનથી, દારૂના દૈત્યના કબજે જવાથી, કેફી વ્યસનની જિંદગી ગુજારવાથી, સ્ત્રીઓના વિશ્વાસના દુરુપયોગ—એવાં એવાં અનેક કારણોથી ઘરનાં સુખો નાશ પામી આજીવન દુઃખ ભોગવવું પડે છે. એ અત્યંત અધમ, પાપીષ્ટ અને રોગને પેદા કરનાર છે. એને ફંદે ચડનારનાં શરીર, મન અને બુદ્ધિ સાથે ધનનો પણ નાશ થાય છે. એ ભારે બૂરી લત છે.

પ્રકરણ ૨૯ મું

ગૃહક્લેશ

સાસરામાં નવી વહુ

વિમલાગૌરી નવવધૂના ગૃહસ્થાશ્રમનું વર્ણન કરતાં બોલ્યાં: પછી નવવધૂ સાસરે જાય છે. એ આજ દિવસો સુધી પિયરમાં રહી હતી. માતા, પિતા અને ભાંડુઓના સ્નેહમાં એ ઝબોળાઇ રહી હતી. સ્નેહ, સુખ, આરામ સર્વે એને મળ્યાં હતાં. વિદ્યા, ગૃહકાર્ય અને સંગીત-કળા એ શીખે છે. ડાહી માતા પ્રિય પુત્રીને શ્વસુરગૃહને લાયક બનવાની તાલીમ આપે છે. અપરિચિત ઘરમાં નવી વહુ પ્રવેશ કરે છે. સાસુ, સસરો, પતિ, નણંદ, જેઠ, જેઠાણી, દિયર એ સર્વે અપરિચિત છે. આ સર્વેમાં વહુને નવું નવું લાગે છે. આ સાસરાનું ગૃહ સુજ્ઞ વહુને માટે પ્રથમ શાળાની ગરજ સારે છે. શરૂઆતમાં નવી વહુને સાસરાવાળા આદર કરે છે. એના માટે થોડું કામ અને સારું ખાવા ઓઢવા પહેર-વાનું મળે છે. 'પછી નવો નિશાળીઓ નવ દિવસ' એ રીતે એના તરફ કઠોર વ્યવહાર શરૂ થાય છે. સાસુ જો સમજુ હોય તો વહુને પુત્રીની પેઠે પાળે છે; નહિ તો કઠોર સાસુના હાથ નીચે વહુને સંતાપની શરૂઆત થાય છે. વહુના ઉપર નિર્દય શબ્દોના પ્રહાર થાય છે. ઘર-

કામનો ઢસરડો એને ઉપાડવો પડે છે, છતાં 'વહુ કામ કરતી નથી' એવા આક્ષેપો મુકાય છે; વહુનું કોઈ નથી. નણંદ ચાડીઓ ખાય છે. પતિ હજી સ્કૂલમાં જતો હોવાથી પરાધીન છે. જેઠાણી દિલસોજી બતાવે છે. પરંતુ તે પણ પરાધીન છે. આમાં માત્ર વહુની સહનશક્તિ જ એનો બચાવ કરે છે.

સંયુક્ત કુટુંબ

હિંદીઓમાં સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથા પ્રાચીન કાળથી ચાલી આવે છે. એમાં લાભ ઘણા છે, તેમ એની કાળી બાજુ પણ છે. સંયુક્ત કુટુંબમાં બિમાર, અશક્ત, અણકમાઉ અને બીનઆવડતવાળાઓનો પણ નિભાવ થાય છે. કુટુંબના સુખનો અને દુ:ખનો સૌને સાથે અનુભવ મળે છે; સંપ, સંઘશક્તિને ઉત્તેજન મળે છે. પોતાના કુટુંબના યશ, નામના તરફ સૌને સદ્ભાવ રહે છે; દુ:ખોનો સામનો એકસંપથી થઈ શકે છે. કુટુંબનાં સર્વે સામટાં સાધનો એક તંત્ર નીચે, કરકસર અને સહુના ભલા માટે ઉપયોગ થાય છે. આ મહાન ફાયદા છે. એ સિવાય ઢાલની બીજી બાજુ પણ છે. એક જ કે બે આવડતવાળી વ્યક્તિઓને કમાઈ પેદા કરવાનું રહે છે; બીજા દંડા પેટે એમના ઉપર નભે છે. વારંવાર મોટા કુટુંબમાં વાસણો ખડખડે છે. કોઈ અણસમજુ વ્યક્તિ કુટુંબમાં તકલીફ ઊભી કરે છે, કલેશો થાય છે, મન ઊંચાં થાય છે. કેટલીક વ્યક્તિઓને અન્યાય પણ સહન કરવો પડે છે. સંયુક્ત કુટુંબમાં સંપ હોય તો તે સ્વર્ગ છે. સંપીલા સંયુક્ત કુટુંબ જેવો આદર્શ ગૃહસંસાર જગતમાં શ્રેષ્ઠતર છે. પરંતુ કલેશ પેદા થયો અને કોઈ ઉપાયથી નાશ પામતો ન હોય તો પૃથક્ રહેવું સારૂં છે; નહિ તો સંયુક્ત કુટુંબની ફજેતીઓ થાય છે. એકંદરે સંયુક્ત કુટુંબની ભાવના સુંદરતમ છે. પરંતુ કુટુંબના વડીલની અમીદૃષ્ટિ અને કુટુંબની વ્યક્તિઓના શિસ્ત ઉપર કુટુંબના સુખનો આધાર છે. એમાં ત્યાગ, વૈરાગ્ય, સ્વાર્થત્યાગ અને ઉદારતાનાં તત્ત્વો ઉપર કુટુંબના સુખનો ખરો આધાર છે.

નવી વહુનો નવો સંસાર

અપરિચિત મંડળમાં નવી વહુનો પ્રવેશ એને પહેલાં તો બહુ મૂંઝવે છે. બધું નવું નવું લાગે છે; માવિત્રનો પરિચય અને પ્રેમમય વાતાવરણને બદલે કઠોર તપસ્યાની કસોટીમાંથી પસાર થવું પડે છે. ઘરનાં કામકાજ અને ઠપકા ખાવાનો બોજ વહુ ઉપર પડે છે. સહનશક્તિવાળી વહુ આ કસોટીમાં પાર ઊતરે છે. પરંતુ તેમ કરતાં એને છાનું છાનું ઘણું રડી રહેવાનું થાય છે. સેંકડો પ્રસંગો એને દુભાવાના સાંપડે છે. સમજુ સાસુ ભાગ્યે જ હિંદુ સંસારમાં મળે છે. કોઈ દુર્ભાગ્યવશાત્ હિંદુ સંસારમાં સાસુવહુના ઝગડાના કલેશો ચાલ્યા જ આવે છે; કોઈક જ આ આગથી બચ્યું છે. સુખી સંસારમાં આ હોળી જ્યારે બળે છે ત્યારે સૌ કુટુંબીજનોનાં સુખોનો નાશ થાય છે. સાસુને પણ વહુના દુર્ગુણો અને ખામીઓ શોધવાની ટેવ પડી જાય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ દોષ વગરનું રહેતું નથી. પરંતુ સારી સાસુઓ પણ વહુના અવગુણો શોધવા માટે ખ્યાલ રાખે છે. કોઈ કોઈ કુટુંબ જે આમાંથી મુક્ત હોય છે તે ભાગ્યશાળી છે.

પાડોશણોનો ધર્મ

કેટલીક પાડોશણો સારી હોય છે, પરંતુ કેટલીક બીજાના ઘરમાં ઝગડા જાગે તેમાં આનંદ માને છે. અજ્ઞાનવર્ગની સ્ત્રીઓને કુથલી કરવી ઘણી ગમે છે. તેમાં પણ સાસુઓને પોતાની વહુઓના દોષ બતાવવાનો વિષય ચર્ચવો ઘણો ગમે છે. જ્યારે સ્ત્રીઓનાં મંડળોની સભા મળે છે ત્યારે પોતાના ઘરની કથાનો નંબર પહેલો આવે છે; તેમાં પણ વહુની રામાયણ મોખરે રહે છે. સાસુ પોતાનાં દુઃખોની કથા નિઃશ્વાસ નાખી કહે છે. તેમાં, વહુ કામ કરતી નથી અથવા કામ કરે છે તો ઘણું નુકસાન કરે છે, પોતાનું કહ્યું માનતી નથી, પુત્ર વહુઘેલો બન્યો છે વગેરે વગેરે બનાવો મીઠાશથી કહે છે. ઘેરક

મંડળનાં સભ્યો એને ટેકો આપે છે, પોતાનાં ઘરોની વહુઓની ફરિયાદોનાં પુરાણો વંચાય છે. બીજાઓના સુખને માટે બેદરકાર બૈરાંઓ હામાં હા મેળવીને જાણે એ મહાન દુઃખોના ડુંગરો હોય એવું સ્વરૂપ આપે છે. આ સિવાય વધારે ઈર્ષ્યાવાન સ્ત્રીઓ તો એટલે સુધી કહે છે કે તારી વહુ તો વાઘણ છે; એને તો કબજે રાખવી જોઈએ. એની આગલી પાછલીને યાદ કરી એને સંભળાવી દેવું જોઈએ, એને તો ધમકી અને ગાળોથી દબાવવી જ જોઈએ. નમાલી તારે નવી વહુને તો માથું ઊંચું કરવા દેવું જ ન જોઈએ. આવી આવી શિખામણો અપાય છે. સાસુ તેનો અમલ પણ કરવા જાય છે. દેવમંદિરોમાં દર્શન કરવા આવનાર બાઈઓમાં પણ આ કુથલી સંભળાય છે.

વહુને ઉત્તેજન

વહુઓનું પણ ચડતું લોહી હોય છે. તેઓ વારંવાર અપમાન સહન કરવા ટેવાયલી નથી હોતી. તેમાં પણ અણસમજુ સાસુ જ્યારે એના માવિત્રને ભાંડે છે ત્યારે તો તેની સહનશક્તિ અણીની કસોટીએ પહોંચે છે. બૈરક મંડળમાં—ખાસ કરીને જુવાન મંડળમાં—આ ચર્ચા કરવાના પ્રસંગો કયારેક હાથ આવી જાય છે. ધીમે ધીમે સાસુ-પુરાણના અધ્યાયના શ્લોકો વંચાવા શરૂ થાય છે. સાસુની કઠોરતા અને અન્યાયના અનેક પ્રસંગો વહુઓ કાઢવામાં ચડસાચડસી કરે છે, એ પ્રસંગોને અતિશયોક્તિભરેલાં રૂપો અપાય છે, એ વહુઓને ઉત્તેજન આપવાવાળીઓ પણ નીકળી આવે છે. તેઓ વહુને ઉદ્દેશી કહે છે: તું તો સાવ ગમાર અને ઘેટું છે. તારી સાસુ તો એવા જ સ્વભાવની છે. તારી જેઠાણીને કેવાં દુઃખો દીધાં હતાં તે અમારાથી અજાણ્યું નથી. એને તો માથાની વહુ જોઈએ. એકના સો ઉત્તર આપે તો જ એ શાંત બને તેવી છે. દબાઈ જઈશ તો તો તુંકારોજ ખાઈશ; સામા એવા ને એવા ધગધગતા અંગારા ચાંપીશ તો શાંત બેસી રહેશે. માટે દબાઈશ નહિ, પણ સામે મોઢા ઉપર ચોડજે.

સાસુ-વહુના ઝગડા

બને મહારથીઓ તૈયારી કરી આવે છે, બંનેનાં ભાથાંમાં વાગ્બાણોની પરંપરા ગોઠવેલી હોય છે, નહિ જેવી સાધારણ બાબત બંને આથડે છે. શરૂઆત સાસુ કરે છે. વહુ પહેલાં થોડા સજવાબો આપે છે ત્યાં સાસુ ખરાબ વેણો કાઢે છે. વહુ હવે બાંચડાવી તેવા શબ્દો કાઢે છે. બસ, યુદ્ધ જામે છે. એકબીજામાવિત્રોનાં કર્તવ્યો યાદ કરી કરીને સંભળાવે છે. હુંસાતુંસ ઉવાત આવે છે ને સુખી સંસારમાં ઝેર રેડાય છે. ઘરમાં પુત્ર, પુત્રીધન, સુખસગવડ બધું છે. પરંતુ આ વિષથી સંસાર ખારો થજાય છે. જે સાસુ પુત્રના વિવાહ માટે પોતાના પ્રિય અલંકારોપણ ભોગ આપવા માગતી હતી, જે સાસુ વિવાહ પહેલાં વહુખૂબ આદર કરતી હતી, તે હવે ચંડિકાનું સ્વરૂપ ધારણ કરેતે દિવસે ઘરમાં બૈરાંઓનું ખાવાનું મુલતવી રહે છે, રાંધેલું અનગાયોને પહોંચે છે, અપવાસને લીધે ક્રોધ વધારે તેજી પકડેનિસાસાથી, ધીમે અથવા મોટેથી રોવું એ વહુના માટે શરૂ થછે. બડબડાટ, લાલ આંખો અને વિકૃત મોઢું એ સાસુના ક્રોધશુભ ચિહ્નો છે. આવા ઝગડાઓનો દિનપ્રતિદિન વિકાસ થાયકોઈ થાકતું નથી. ક્યારે કૂવા-હવાડાની ધમકી પણ અપાય છે. ?વિરલ દાખલામાં એવું બને છે પણ ખરું, પરંતુ એનાં ઝેરીબીજોના અંકુરો પોતાનાં બાળકોને પણ પહોંચે છે.

પિતા-પુત્ર

પિતા ગંભીર પ્રકૃતિનો હોય છે, માતાની સતત ફરિયઉપર પ્રથમ તે લક્ષ આપતો નથી. પરંતુ જેમ દોરડાનો સઘસારો કાળા પથ્થરને પણ ઘસી નાખે છે, તેમ નિત્ય સાચીઅર્ધી ખોટી ફરિયાદોની ધીમે ધીમે તેના ઉપર અસર થાય

તેના મનમાં વહુનો વાંક વસે છે. વાતાવરણ પણ વહુની વિરુદ્ધનું હોય છે. નણંદો પણ માનો પક્ષ ખેંચે છે. જેઠાણી પણ સાસુની અવકૃપા માટે તૈયાર નથી. ખાનગીમાં નાની વહુ તરફ તે દિલસોજી બતાવે છે. પરંતુ જાહેરમાં તો સાસુને છાબડે બેસવું એને ગમે છે. નવી વહુ અનુભવના અભાવે ભૂલો કરી નુકસાનો કરે છે, સસરાને આ નુકસાન દૂર્બીનના કાચમાં મોટું કરી બતાવવામાં આવે છે. આથી સસરાને વહુ ઉપર અભાવ આવે છે. વહુ પણ પોતાનાં હથિયારોનો ઉપયોગ કરે છે. રાત્રે પતિના કાન ભંભેરે છે. પતિને લાગે છે કે મારી માતા કજીઆળી છે. માતાને લાગે છે કે મારો પુત્ર વહુઘેલો થયો છે. પતિ જરા માતાનો પક્ષ લે તો વહુ એને મોઢે માવખુનું સંબોધન ચોડે છે. ઘણા ખરા દાખલામાં યુવક કોલેજમાં ભણતો હોય અથવા સામાન્ય નોકરી કરતો હોય છે. આથી એનાથી કુટુંબથી છૂટા થવાનો ભાર ઉપાડી શકાતો નથી. એટલે એ કાંઈ ન કરી શકવાથી મુંઝાય છે. જો કમાઉ છોકરો હોય તો જુદો રહે છે.

હિંદુ સંસારનું સ્વર્ગ

આ સર્વે પ્રશ્નોના મૂળમાં અજ્ઞાન, અસહિષ્ણુતા અને ખોટા સંસ્કારો છે. હિંદુ સંસારની બારિકીથી તપાસ કરશો તો આવા અનેક કિસ્સાઓ જાણવા મળશે. ઘરેઘર ચૂલા હોય છે. વાસણો આથડવાથી યોગ્ય વ્યવહાર રહેતા નથી. સમજુ સાસુઓ ઉદાર મનથી વહુઓના દોષો ઊલટી ઢાંકે છે; પોતાની પુત્રી કરતાં પણ અધિક સ્નેહથી પુત્રવધૂને પાળે છે; ગૃહની પ્રતિષ્ઠાની અને પોતાનાં બાળકોની સાથે વહુને પણ બાળકની જેમ ગણીને એના ઉપર મીઠી અમીની દૃષ્ટિ રાખે છે; પોતાની શીતળ છાંયડીમાં પ્રિય પુત્રની પેઠે વહુને ઉછેરે છે. એવા ઉચ્ચ વિચારની અને ઉદાત્ત આચરણવાળી સાસુઓની વહુઓ ઓશીંગણ થઈ રહે છે. એને માતાથી પણ અધિક માન આપે છે. આવા સંસાર દુર્ભાગ્યે હિંદુઓમાં થોડા છે. માતાના

દબાણથી નાની ઉંમરમાં જ છોકરાના વિવાહ થયેલા હોય છે. તે પોતે કમાઈ શકે તે પહેલાં તો બે છોકરાનો પિતા બને છે. ઘરમાં ઝગડા ચાલુ જ હોય છે; એને કાંઈ સૂઝતું નથી. અણસમજુ વિધવા નણંદો પણ સાસુઓ કરતાં ઓછો ઉત્પાત કરતી નથી. ઘરના આ રીતના ફજેતા થઈ આબરૂ ઘટે છે. જે ઘરોમાં આનંદ, પ્રેમ, સ્નેહ, વાત્સલ્ય અને વડીલો પ્રત્યેની આમાન્યા હોય, એકબીજાના સુખે સુખી અને દુ:ખે દુ:ખી હોય, જ્યાં અતિથિઓને આદર મળતો હોય, જ્યાં બાળકોને સુસંસ્કારો મળતા હોય તે ઘર સ્વર્ગનું સુખ આપે છે.

પ્રકરણ ૩૦ મું

નવી નારી

વિમલાગૌરીએ પોતાના શ્રોતાઓને ઉદ્દેશી કહ્યું: કુસંસ્કારી, અજ્ઞાની વ્યક્તિઓ જેમ પોતાનો સંસાર બગાડી નષ્ટ કરી મૂકે છે, તેમ નવી નારીઓ પણ ખોટી ફેશનોમાં પડીને પોતાના સંસારને ભયાનક બનાવી મૂકે છે. આ સંબંધી તમને થોડુંક વર્ણન કહેવાની તક લઉં છું.

નવીન ગૃહજીવન

સ્ત્રીઓ જ ઘરને દીપાવી, શણગારીને શ્રેષ્ઠ બનાવી શકે છે. ગૃહજીવનનો બધો આધાર સ્ત્રીઓના ઘડતર ઉપર રહ્યો છે. કંગાળ ગૃહજીવન બનાવવું એ પણ સ્ત્રીઓના હાથમાં છે, સ્વર્ગ અને નરક આ સંસારમાં જ રહ્યાં છે, એ સંપૂર્ણ સત્ય સંતોષી આનંદી ગૃહ-સંસારમાં પ્રતિબિંબિત થઈ નીકળે છે. શ્રી તુલસીદાસજી યોગ્ય કહે છે કે જ્યાં સુમતિ છે ત્યાં અનેક પ્રકારની શ્રી છે. પરંતુ જ્યાં કુમતિ છે ત્યાં અનેક પ્રકારની વિપત્તિ છે. અજ્ઞાની બહેનોનો સંસાર તો કદાચ અંધશ્રદ્ધા, વહેમો, અજ્ઞાન અને સમજ્યા વગરના જૂના ચીલે

ચાલવાથી બગડે; પણ નવીન નારીઓના સંસ્કારોમાં પણ ઘણે સ્થળે દુઃખ, શોક, વિષાદ, કલેશ અને રાગદ્વેષોની પરંપરા જોવામાં આવે છે. કંગાળ ગૃહજીવન એ મહાન રોગ ઘણાં ગૃહોને નરકતુલ્ય બનાવી દે છે. દર વર્ષે લાખો કુમારિકાઓનાં લગ્નોમાં ગુલાબ છંટાય છે; પરંતુ એ ગુલાબની ગુલાબી લાલી સ્ત્રીઓના સેંથા પૂરતી જ દેખાવ દે છે; હૃદય સુધી એનો સુંદર રંગ પહોંચતો નથી. જીવનમાં અને ગૃહમાં આપણી અણસમજુ નારીઓ આગ સળગાવી દે છે. પછી સુખશાંતિ ક્યાંયે અદશ્ય થઈ જાય છે!

નવી નારીના મગજનો પવન

નવી નારી પુરુષને પોતાનો સમોવડીઓ ગણે છે. એને સ્કૂલ અથવા કૉલેજનું શિક્ષણ પણ પુરુષના જેવું જ મળે છે. એના સંસ્કારો આજકાલની અંગ્રેજી નોવેલો વાંચી અંગ્રેજી સમાજની વાંદર-નકલના ધોરણે રચાયાં હોય છે. એમાં આધુનિક સિનેમાઓ વધારે વિકાસ લાવે છે. નાટક, સિનેમા, હોટલો અને કલબોમાં એને વિશેષ પુષ્ટિ મળે છે. સ્ત્રીઓ પુરુષ સમોવડી થવા પ્રયત્નો કરે છે, પોતે સ્વતંત્ર હોવાનો ડોળ કરે છે. ગૃહજીવનમાં પોતાની ફરજોને ગુલામી-રૂપ ગણે છે. રસોઈ કરવી એ રસોઈઆનું કામ છે, ઝાડુ કાઢવું એ નોકરનું કામ છે, દેખરેખ રાખવી એ ગૃહપતિનું કામ છે, બાળકોને સાચવવાં એ આયાઓનું કામ છે. આવા ઊંધા સંસ્કારો બધાં દુઃખનું મૂળ છે. સ્ત્રી પોતાનો પુરુષથી પણ ઉચ્ચ અને પવિત્ર દરજ્જો ભૂલીને નિર્મળા નિર્દોષ સ્ત્રીત્વને બદલે કઠોર અને અનુપયુક્ત પુરુષત્વ મેળ-વવાના પ્રયત્નો કરે છે. એની સ્થિતિ અતોભ્રષ્ટ તતોભ્રષ્ટ જેવી છે. આથી એનું સ્ત્રીત્વનું કોમળ હૃદય ઘવાય છે, નિરાશાવાદી બને છે. સ્ત્રીના હૃદયની પ્યાસ અણબુઝાયલી જ રહે છે. આ પ્યાસ સંતોષવાનું આધુનિક સ્ત્રીપુરુષોને આવડતું નથી. આથી અંતરમાં રહેલું સુખ એ બહાર શોધે છે. નિષ્ફળતા એમનાં કર્મોમાં ચોંટેલી જ છે.

અવર સંસ્કૃતિના વમળમાં

પાશ્ચિમાત્ય ધોરણ જુદું છે. ત્યાં પણ હવે એની વિરુદ્ધ પોકારો ઉઠયા છે. પરંતુ તે જુદી વાત છે. પાશ્ચિમાત્ય જીવનનું ધોરણ અન્ય સંસ્કૃતિ અને રહેણીકરણી ઉપર રચાયું છે. એ શાહીવાદી પ્રજાઓનાં જીવનવહેણ પછાત પ્રજાઓની સમૃદ્ધિ ચૂસવા ઉપર છે. એમની સ્ત્રીઓએ સ્વતંત્રતા અને ઉચ્ચપર્યાય જીવનના આદર્શો સ્વીકાર્યા છે. પરંતુ આપણા માટે એ યોગ્ય ગણાય નહિ. પાશ્ચિમાત્ય સંસ્કૃતિના ભયાનક આક્રમણે આપણાં સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને બાહ્ય ખોટાં આડંબરી અને અશુદ્ધ જીવનના ચમકતા ચમકારાઓએ આંજી દીધાં છે. આથી નવી નારી અને આધુનિક જમાનાનો પુરુષ સુખની શોધ આદર્શ ગૃહજીવનમાં નહિ પરંતુ મિજલસ, મેળાવડા અને કલબોમાં શોધે છે. સાચા સુખનાં મૂલ્યાંકનો હવે સ્વાદિષ્ટ પીણાં, પતંગીઆ પોશાકો, છાલકી વાતચીતો અને રખડુ જીવન તરફ વળ્યા છે. પરિણામે ગૃહપતિ અને ગૃહિણીનું સુખી જીવન વેરણછેરણ થઈ ગયું છે. શિક્ષિત સ્ત્રીપુરુષો પાસેથી જે આગેવાનીની આશા રખાય તે મળતી નથી.

બાહ્યસૌંદર્ય

ખરું સૌંદર્ય હૃદયનું છે. બાહ્ય મૂલ્યાંકન ખોટાં ત્રાજવે તોલવાનાં તોલ છે. જે સ્ત્રીપુરુષો હૃદયના ઉદાત્ત ગુણોને સમજી શકતા નથી, તે બહારના દેખાવો અને આંખને આંજી દે તેવી વસ્તુઓ પાછળ ગાંડા થાય છે. ખરી તો હૃદયના સૌંદર્યની પૂજા થવી જોઈએ. શ્રી ભવભૂતિ કહે છે કે गुणाः पूजास्थानं गुणीषु न च लिङ्गं न च वयः ગુણીઓના ગુણો પૂજાસ્થાને છે; વય, આશ્રમ નથી. બાહ્ય ઉપાધિઓ ખરા પ્રેમનો આશ્રય કરતી નથી. આધુનિક ગૃહસંસાર તેમને બહારથી ભારે ભભકભરી રીતે આંજી નાખશે. પરંતુ એક સો નવી નારીઓના ગૃહજીવનની અવલોકનપૂર્વક સમીક્ષા કરી જુઓ. તમારી આંખ

ખુલી જશે; જ્યાં ત્યાં ભપકા નીચે કરુણામય જીવન છુપાયલું દેખાશે. થોડી પેદાશ, મોટો ખર્ચો, દેખરેખ વગરના નોકરોએ ચલાવેલી અંધાધુંધી, રસોડાની અસ્વચ્છતા, ભારે બિગાડ, બાળકોના ભવિષ્યના જીવનનો નોકરોના હાથે થતો વિનિપાત, પ્રેમનાં ખોટાં સ્વપ્નાંઓ પાછળ ખોટી દોડધામ વગેરે દશ્યો સાથે આધુનિક સુધરેલા કલેશોની જાળ બિછાયલી જણાશે. નવું સૌંદર્ય કલ્યાણકારી ભાગ્યે જ નીવડે છે.

પુરુષો

સ્ત્રીઓને જેમ ઉપર જણાવેલાં ફેશનેબલ કારણો પુરુષત્વની ભાવના શીખવાડે, તેમ આધુનિક જમાનાના પુરુષોનું પાશ્ચિમાત્ય શિક્ષણ પણ સ્ત્રીઓને બહેકાવે છે. મારી સ્ત્રી શું મજૂરી કરવા જન્મી છે? શું ભઠીઆરું કરવા જન્મી છે? શું મેલાં વસ્ત્રો પહેરી વાસણ માંજવા કે ઘરમાંથી કચરો કાઢવા જન્મી છે? હું એને સ્વતંત્રતા આપીશ, સમાજમાં લઈ જઈશ, જાહેર જીવનમાં પલોટીશ. એને સુભાષિત વક્તા બનાવીશ. એટલું વિચાર્યા છતાં એની સ્વામિત્વની ભાવના દૂર થતી નથી. પોતાના મનોરાજ્ય પ્રમાણે તે પોતાની સ્ત્રીનું ઘડતર કરે છે. પરંતુ એની પ્રેરણાથી નવા પ્રવાહોમાં પ્રેરાયલી પ્રિયા ઘરના કામની રહેતી નથી. એ વાઘ બહારની રખડપટ્ટી અને કલબોના અવાસ્તવિક જીવનનું લોહી ચાખી જાય છે. પુરુષ પોતાનું સ્વામિત્વ અજમાવવા જાય છે તો સ્ત્રી સામી થાય છે. પરિણામે બંને વચ્ચે વિખવાદ વધે છે. જુદા જુદા ઓરડાઓનો આશ્રય શોધાય છે; છૂટા છેડાના કાયદાની જરૂરિયાત બંનેને વારંવાર યાદ આવે છે.

મંગળમય માતૃત્વ

હેર હિટલરે જર્મન યુવતીઓને ઉદ્દેશી કહ્યું છે કે તમારું મુખ્ય કાર્ય બળવાન, શક્તિશાળી, બુદ્ધિશાળી, સંસ્કારી જર્મનોને ઉત્પન્ન કરીને એમના યોગક્ષેમને પોષવાનું છે. આપણા સમાજનાં બંધારણો પણ સ્ત્રીઓ પાસેથી કલ્યાણકારી માતૃત્વ માગે છે. તે

સિવાય આપણી સ્ત્રીઓને કોઈપણ ગૃહઉદ્યોગની તાલીમ પણ આપવી જોઈએ; જો કે સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓને માટે ઘરનું કામ પૂરતું રહે છે. એમને એ માટે બીજી કોઈ કસરતની જરૂર નથી. પરંતુ એકાદ ઉદ્યોગ શીખવાથી એઓના ભવિષ્યને માટે બહુ સારું છે. સ્ત્રીએ ભવિષ્યની પ્રજાની માતાઓ છે. પવિત્ર માતૃત્વની ફરજો બહુ વિશાળ અને એમના કાર્યપ્રદેશને અનુરૂપ છે. જે સ્ત્રી પોતાના માતૃત્વની ફરજો સંપૂર્ણ રીતે પાળે છે તેને ધન્ય છે. જેના ઘરમાં તંદુરસ્ત, પ્રફુલ્લ અને નિર્દોષ બાળકો રમતાં હોય તે ગૃહિણી મનુષ્યજન્મનું સાર્થક કરે છે. સ્ત્રીઓ જીવનમાં ગમે તે ક્ષેત્રોમાં પ્રવેશ કરીને આગેવાની લે તે માટે વાંધો હોઈ શકે નહિ. પરંતુ પરમાત્માની પ્રતિકૃતિરૂપી સુંદર બાળકોના માતૃત્વનું પુણ્ય પદ મેળવવું એ એમને માટે શ્રેયસ્કર છે. માતૃત્વ એ સ્ત્રીઓનું સૌથી મહાન મૂલ્યવાન તત્ત્વ છે.

સ્ત્રીઓના પ્રશ્નો

આધુનિક સ્ત્રીઓ માટે કેટલાક પ્રશ્નો અતિ અગત્યના છે. સ્ત્રીત્વે પુરુષોના ક્ષેત્રમાં કેટલે દરજ્જે પ્રવેશ કરવો એ વિચારણીય પ્રશ્ન છે. હિંદુઓમાં અત્યાર સુધી બહારનું કામ પુરુષોના હાથમાં હતું. ઘરકામ અને બાળઉછેર સ્ત્રીઓના હાથમાં સ્વાધીન હતાં. આપણા સમાજને આ વહેંચણી હજારો વર્ષો થયાં ઉપયુક્ત હતી. પાશ્ચિમાત્ય અસરોએ અને સંસ્કૃતિએ હવે આપણામાં નવાં તત્ત્વો અને બળોના પ્રવાહો આણ્યા છે. આધુનિક સ્ત્રીઓ નવા શિક્ષણની અસર નીચે પુરુષોનાં ક્ષેત્રોમાં પ્રવેશ કરવા માગે છે. પરંતુ હિંદમાં વસ્તી ખૂબ વધે છે. પુરુષોને પૂરતું કામ નથી, પુરુષોમાં બેકારી છે. પરદેશોમાં પચાસ લાખ હિંદીઓ વસતા હતા. પરંતુ હમણાં એમને સર્વે પરદેશોથી જાકારો મળે છે. એટલે હિંદની બેકારીમાં વૃદ્ધિ થાય છે. આ સમયે સ્ત્રીઓ જો પુરુષોના કાર્યક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરશે તો હિંદનું અર્થશાસ્ત્ર કેમ સહન કરી શકશે, તે પ્રશ્ન ગંભીર છે-વિચારણીય પણ છે.



જે કર ઝૂલાવે પારણું,
તે જગત પર શાસન કરે.

જે સુખ જગતમાં દેશપરદેશ ભમવા છતાં, તેમજ ઘરબહાર અનેક ફાંફાં મારવા છતાં નથી મળતું તે સ્વર્ગીય સુખ એક માતા પોતાના નાના સુકુમાર કુસુમવત બાળકને પોતાના હાથે હીંચોળીને, પોતાના ખોળામાં રમાડીને, તેનાં નાનકડા હાથપગને ઉછળતાં દેખીને, તેની કાલીકાલી બોલી સાંભળીને મેળવી શકે છે. આ આનંદ, હૃદયની આ લાગણીની પરાકાષ્ટા પૃથ્વીપરની કોઈ ચીજ આપી શકતું નથી. કુદરતી આનંદનો આ અણમુલ લહાવ કુદરતે કેટલો સહજ સુલભ બનાવ્યો છે ! જે ઘરોમાં આ અણમુલ આનંદ છે તે માતા પોતાને ધન્ય સમજે છે. પરમાત્માની પ્રતિકૃતિરૂપી સુંદર બાળકોના માતૃત્વનું પુણ્યપદ મેળવવું એ એમને માટે શ્રેયકર છે. માતૃત્વ એ સ્ત્રીઓનું સૌથી મહાન મુલ્યવાન તત્ત્વ છે.

બીજા પ્રશ્નો

જાતીયતાનો પ્રશ્ન પણ સ્ત્રીઓ સન્મુખ ઊભો છે. સંયમ અને અસંયમના પ્રશ્નો નજર સન્મુખ ખડા છે. પાતિવ્રત્યની આર્ય ભાવના ઉપર હવે પાશ્ચિમાત્ય સંસ્કારોએ આક્રમણ કર્યું છે. એ પવિત્ર ભાવનાની મર્યાદા તૂટવાની કોશેશ મોટા વિપ્લવને નોતરશે. છૂટા છેડાનો સવાલ પણ સ્ત્રીમંડળો અને ધારાસભામાં ચર્ચાય છે. આર્ય ભાવનામાં એને ઓછો અવકાશ છે. લગ્ન અને લગ્નના પ્રશ્નો પણ આપણા નવીન સમાજમાં ડોકીઉં કરતા ઊભા છે. શા માટે રજીસ્ટ્રેશન-થી લગ્નો ન કરવાં? શા માટે પિત્રાઈ અને મોસાળાઈ કન્યાઓની સાથે વિવાહ ન થાય? શા માટે આખા જન્મ સુધી વિવાહનું બંધન સ્ત્રી-પુરુષોને બાંધી રાખે? શા માટે સંતતિનિયમન કૃત્રિમ ઉપાયોથી ન થાય? શા માટે સંયુક્ત કુટુંબના કલેશોમાં રીબાયા કરવું? એવા એવા અનેક પ્રશ્નોની પરંપરા નવીન નારીઓની સામે ખડી છે. એ બધાના નિર્ણયો આ જમાનાની નારીએ કરવાના છે. સુશિક્ષિત સ્ત્રીઓ એ પ્રાચીન આર્ય ભાવનના સંસ્કારોનો પુનરુદ્ધાર કરવો કે નવા પાશ્ચિમાત્ય સ્વતંત્રતા અને સ્વચ્છંદતાના સંસ્કારો ગ્રહણ કરવા તે નક્કી કરવાનું છે. આ સવાલનો નિર્ણય આધુનિક સ્ત્રીઓએ જ કરવાનો છે.

ગૃહજીવન એ જ નારીઓનો સ્વાભાવિક ધર્મ છે.

આર્થિક, સામાજિક અને ધાર્મિક, એ ત્રણેય વિચારશ્રેણીઓએ વિચાર કરતાં ગૃહજીવન, કુટુંબજીવન, બાળઉછેર, સંસ્કારી પ્રજાનું ઘડતર એ સ્ત્રીઓનાં સ્વાભાવિક કર્મો અને ધર્મો છે. રાષ્ટ્રનું ઘડતર પ્રજાજીવનની ઉચ્ચતા અને પ્રાચીન સુંદર આર્ય ભાવના એ સર્વે ગૃહની અંદર સ્ત્રીઓ ઘડશે. સભાઓ, કલબો, ધારાસભાઓ કે કોન્ગ્રેસ-નાં મંડળોમાં આ પ્રશ્નોના નિર્ણયો થવાના નથી. લાયકાતવાળી કોઈ મહિલા ખુશીથી જાહેર જીવનમાં ભાગ લઈ તેને દીપાવી શકે છે. પરંતુ આમ સ્ત્રીવર્ગોને માટે તો ઘરકામ અને ભવિષ્યની સુસંસ્કારી

પ્રજાનું ઘડતર જ મુખ્ય કામ રહેશે. હિંદની નવી નારી પાસે બીજું મોટું કામ પોતાની બહેનોને અક્ષરજ્ઞાન આપવાનું છે. હિંદમાં સ્ત્રીઓમાં માત્ર બે ટકા જ સ્ત્રીઓ અક્ષરજ્ઞાન ધરાવે છે. એમનામાં અજ્ઞાન, વહેમો, અંધશ્રદ્ધા અને પછાત પાડનાર પ્રવાહો પ્રચલિત છે. તે દૂર કરી જ્ઞાનપ્રકાશ ફેલાવવાનું કામ નવો નારીસમૂહ ઉપાડે તો હિંદનું ભાગ્ય સુધરી જાય. હિંદમાં સ્ત્રીઓને શિક્ષણ આપી ઉન્નત અને સંસ્કૃતિને માર્ગે લાવવી એના કરતાં બીજું કોઇ મહદ્ અને ભગીરથ કામ નથી.

સ્ત્રીજીવન નવું સંસ્કારી ઘડતર માગે છે.

આપણી હિંદની સ્ત્રીઓનું પ્રાચીન આર્ય ભાવનાને અનુરૂપ અને તેના મુખ્ય પાયા ઉપર ચણેલું ઘડતરનું ભાવી હિંદની આધુનિક સુશિક્ષિત સ્ત્રીઓને હાથે થાય એ ખૂબ ઇચ્છવા યોગ્ય છે. પુરુષો એ ઘડતરમાં મુખ્ય ભાગ લે એ સ્ત્રીઓના સ્ત્રીત્વને અન્યાયભરેલું છે. આ ઘડતરની મુખ્ય ચાવી સ્ત્રીઓના હાથમાં હોવાથી એઓને આ કામની પૂરી સ્વતંત્રતા મળવી જોઇએ. આપણું ગૃહજીવન સમૃદ્ધ નહિ થાય તો આપણું રાષ્ટ્રજીવન પણ સંતોષ અને તૃપ્તિ અનુભવશે નહિ. ધારાસભાઓ ધારા ઘડશે, નવા કાયદા બનાવશે. જે કોઇ સરકાર હશે તે એનો અમલ કરશે; પરંતુ સ્ત્રીઓના સ્ત્રીત્વ અને માનવતાનું ઘડતર કોઇ પણ કાયદા કરી શકશે નહિ. એનું ભાવી તો સ્ત્રીઓના હાથમાં રહ્યું છે. આપણું ગૃહજીવન ગરીબાઇ અને અજ્ઞાનથી વેડફાઇ અવ્યવસ્થિત હાલતમાં આવી પડયું છે. ગયા અંધકારયુગમાં એના ઉપર અંધકારનાં પડો ફરી વળ્યાં છે. એ અંધકારનાં પડો અને સ્તરો નીચે ઉચ્ચ આર્યત્વ છુપાયલું કાયમ છે. એને પ્રકાશમાં લાવવા માટે નવયુગની નારીઓના પ્રયત્નોના સહકારની જરૂર છે. એ પ્રાચીન આર્યત્વને આધુનિક જમાનાને યોગ્ય બનાવવાનાં અમી સિંચવાનાં છે. પાશ્ચિમાત્ય એટલું જ સારૂં અથવા ખરાબ એમ કહેવું

એ અહિત છે. પાશ્ચિમાત્ય સ્ત્રીજીવનમાંથી પણ કેટલીક સુંદર બાબતો ગ્રહણ કરવા જેવી જરૂર છે જ. સમય, સમાજ અને દેશને અનુકૂળ એના ભાગો ગ્રહણ કરવા એ નવીન આર્ય નારીઓનું કર્તવ્ય છે.

ગૃહજીવન કેમ સુખી થાય ?

આપણા સમાજની હમણાંની પદ્ધતિ જોતાં લગભગ ૯૯ ટકા કરતાં વધારે સ્ત્રીઓ ગૃહજીવનમાં રોકાયલી છે. સ્ત્રીઓનો સારો જેવો ભાગ ઘરકામ સાથે મજૂરી પણ કરે છે. ગામડાઓની ખેડૂત સ્ત્રીઓ પશુસેવા, જાનવરો માટે જંગલમાંથી ઘાસ લાવવું, બળતણ લાવવું, ખેતરોમાં પોતાના પુરુષો માટે ભાતું પહોંચાડવું વગેરે કામો ઘરકામ ઉપરાંત કરે છે. શહેરોમાં પણ મજૂરની સ્ત્રીઓ ઘરકામ ઉપરાંત કારખાનાંઓમાં અને બાંધકામોમાં મજૂરીએ જાય છે, એટલે સુશિક્ષિત સ્ત્રીઓને માટે ઘરકામ ઉપરાંતનો સમય મળે તે કોઈ ગૃહઉદ્યોગ શીખે તે ચાલુ કરવામાં અથવા પોતાની બહેનોને સુશિક્ષિત અને સુસંસ્કારી બનાવવામાં ગાળવો જોઈએ. માનવતાનું ઘડતર કરવું એ અતિ શ્રેષ્ઠ કાર્ય છે. ગૃહજીવન સુખી બનાવવા માટે ઉદ્યોગપરાયણતા સાથે સહનશીલતા, સંયમ અને સમાધાન કરવાની ટેવની દરકાર છે. જીવનકલા એ સૌ વિરોધી તત્ત્વોને શાંત પાડવાની શ્રેષ્ઠ કળા છે. એ કળા હસ્તગત કરનાર નવી નારી આ સંસારમાં આદર્શ ગૃહસંસાર રચી શકે છે. સંયમ, તપ, વિવેક અને ક્ષમારૂપી શસ્ત્રો જેના હાથમાં હોય એ સ્ત્રી શૌર્યવતી સ્ત્રી છે.

પ્રકરણ ૩૧ મું

વિમળાગૌરીએ આજે સાસરામાં યુવતીઓએ કેવા ગુણોથી રહેવું જોઈએ તે વિષે પોતાનાં મંતવ્યો રજૂ કર્યાં હતાં.

જગતની માતા

પુરુષ જગતની ભાવી પ્રજાનો જેમ પિતા છે, તેમ સ્ત્રી ભાવિ પ્રજાની માતા છે. એના વિષે કવિ કહે છે કે–

નારીનિન્દા જનિ કરો, નારી નરકી ખાણ;
નારી હી તે ઉપજે, ધ્રુવ, પ્રહ્લાદ સમાન.

પરંતુ નારી કેવી હોવી જોઈએ તે માટે એના ધર્મોનો પ્રાચીનોએ ઉપદેશ કર્યો છે. ક્ષમા, લજ્જા, શીલ, ગૃહકામમાં ચાતુર્ય, બાળઉછેરમાં સદાજાગ્રત, સારાં પુસ્તકો વાંચવાની શોખીન, ઉદ્યોગવતી, સંયમી, સેવાભાવી અને સુઘડ નારી ખરી સ્ત્રી ગણાય છે. એને અલંકારોનો શોખ નથી પણ સ્વચ્છતા અને સુઘડતાનો શોખ છે. સમૃદ્ધિની ઈચ્છા નથી, પરંતુ ગુણોરૂપી સમૃદ્ધિના વિકાસની ઈચ્છા છે. જે પોતાના પતિ, સસરા, સાસુ, કુટુંબ અને બાળકોના સુખમાં જ પોતાનું સુખ મેળવી શકે છે, કદી પણ કઠિન વાક્ય બોલતી નથી, કુથલી કરતી નથી કે પારકાઓના દોષો જોતી નથી, જે મૃદુ અને સંયમી વાણી વાપરી

શકે છે, કુટુંબના સુખે સુખી અને દુઃખે દુઃખી છે એ જ નારીરત્ન છે; એને માટે આ જગત એ જ ઉત્તમ સ્વર્ગ છે.

અજ્ઞાન સ્ત્રી

હમણાં ઘણાખરાનાં ગૃહજીવનો કડવાં થઈ પડયાં છે તેનું કારણ અણસમજ, ખોટી હઠ, અજ્ઞાન વગેરે છે. ઘણીખરી સ્ત્રીઓ કેટલીક જૂની રૂઢિઓને ખૂબ વળગી રહે છે; જ્ઞાતિના રીતરિવાજોમાં જરા પણ ફેરફાર સહન કરી શકતી નથી. રૂઢિઓ, જ્ઞાતિભોજનો, વસ્ત્રાલંકાર કરવાની પદ્ધતિઓ માટે ભારે આગ્રહ કરી કરાવે છે; ન કરે ત્યારે કલેશ કરે છે; બહારનો દેખાવ સુધારવા માટે–જ્ઞાતિમાં મોટા કહેવાવા માટે ગજા ઉપરાંત ખર્ચા કરાવે છે. વિવાહ–સીમંતના શાસ્ત્રીય આચારો કરતાં લોકરૂઢિના આચારો માટે વિશેષ આગ્રહ રાખે છે, પોતાના ગજા ઉપરાંત વસ્ત્રો અને અલંકારો માટે ખર્ચ કરાવે છે, વાતવાતમાં કુટુંબીઓ સાથે ઝગડી પડે છે, પોતાનાં બાળકોને અણઘડ રાખે છે; તેમને ખરાબ ગાળાગાળી અને મારામારી કરતાં અટકાવતી નથી. બાળકોને ગાળાગાળી કરી એમને સામા થવાનું શીખવે છે. ઘરને સુંદર, સુઘડ રાખતી નથી. એનું રસોડું, પાયખાનું વગેરે અવ્યવસ્થિત અને દુર્ગંધવાળાં હોય છે; ઘરકામમાં આળસ રાખે છે, કામના સમયે બીજી સ્ત્રીઓ સાથે કુથલી કરે છે, બહારના ઠઠેરા અને ખોટા ભપકામાં મોહ રાખે છે. જ્યાં કરકસર કરવાની હોય ત્યાં ઉડાઉ થાય છે; જ્યાં ઉદાર થવું જોઈએ ત્યાં ખોટી કંજુસાઈ કરે છે; ગુણો કરતાં અલંકારોને વધારે ચાહે છે. પોતે બાળકોને ભણાવતી નથી, પરંતુ ઊલટું એમના દોષો અને આળસને ઉત્તેજન આપે છે. બીજાઓની–તેમાં પણ પોતાથી સારી સ્થિતિના સગા સંબંધીઓની–ઈર્ષા કરે છે, ચોરી ચુગલીની ટેવને ઉત્તેજન આપે છે, પતિની સાથે વગર કારણે કલેશ કરે છે, વડીલોની સેવા કરતી નથી, પરંતુ તેમની સાથે ઝગડે છે. કઠોર વાણી, કઠોર આચરણ, કઠોર

વ્યવહારથી આ સંસારને નરક બનાવે છે; સંપત્તિથી જલદી છલકાઈ જાય છે, સાધારણ પ્રસંગોમાં પણ આંસુ સારતાં વાર લાગતી નથી, બિમાર હોવાના ખોટા ઢોંગ કરે છે, બાળવિવાહ માટે જીદ પકડે છે, વહુ ઘરે આવ્યા પછી તેની સાથે લડે છે, સવારે મોડી ઉઠે છે, રાત્રે મોડી સૂએ છે; જેને ગંજીફાના જુગારનો શોખ છે, મિષ્ટાન્ન અને ખાટા ખારા સ્વાદનો ભારે શોખ છે; જે ચોરી છુપીથી એકલી ખાય છે; પોતાના ખાવા પીવાના તેમ જ ઓઢવા પહેરવાના શોખ ખાતર પોતાનાં ઘરેણાં ખાનગીમાં વેચી છેતરાય છે. વારંવાર સોનાના અલંકારોને બદલાવીને ફેશન માટે સોનીનાં ઘરો ભરે છે, એનું મોઢું સદા ચડેલું જ રહે છે, દિવસના સૂએ છે.

નવી વહુ માટે કેટલીક અમૂલ્ય સૂચનાઓ

નવી વહુએ સાસરામાં આવતાં આટલી વાતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ:—

(૧) વહુ પોતાની જીહ્વેન્દ્રિયને વશ રાખે; પોતાના જીવનમાં ધૈર્ય અને સહિષ્ણુતા ઉતારે.

(૨) વગર વિચારે કોઈ વાત ઉતાવળથી કરે નહિ; સમય વર્તે સાવધાન રહે.

(૩) ક્રોધીની વાતનો ઉત્તર આપે નહિ; એવાંઓ શાંતિથી જવાબ આપતાં પણ સામેથી કજીઓ કરશે.

(૪) નિંદા કરનાર અને ચાડી ખાનારની વાત ઉપર લક્ષ્ય આપવું નહિ.

(૫) મૃદુ, મધુર અને ધીમેથી વાતો કરવાની ટેવ રાખે; કઠોર વચન કોઈ સંયોગોમાં કાઢે નહિ.

(૬) સગાસંબંધી ને પાડોશીઓના દોષો તરફ ક્ષમાદૃષ્ટિ કેળવે; મગજ ગુમાવી આકરા શબ્દ કહે નહિ.

(૭) પાડોશી અને સગાંસંબંધીઓને દુઃખના સમયે દિલસોજી અને પોતાના પતિની સંમતિથી આર્થિક સહકાર આપે, એમના સુખદુઃખમાં દિલસોજીથી ભાગ લે.

(૮) કોઈના અવગુણો પ્રકટ ન કરે; અવગુણો જોઈ સાગર જેવું મોટું દિલ રાખે; કોઈના ગુણોની જરૂર પ્રશંસા કરે, પણ ઊંધો અર્થ લે તો મૌન સેવે.

(૯) વડીલોને સન્માન, દેવોની પૂજા, નાનાઓ પ્રત્યે સ્નેહ, પતિને માન, ગરીબો પ્રત્યે દયા, રોગીઓ પ્રત્યે સેવા અને બાળકો પ્રત્યે સ્નેહ સહિત શિસ્તનું પાલન કરે.

(૧૦) વચન અને કર્મ કદી સહાસપૂર્ણ કરે નહિ; દરેક પગલું વિચારપૂર્વક ભરે; આપત્તિ આવ્યે ધીરજ કેળવે, દુઃખીને દિલાસો આપે, સંયમ કેળવે.

(૧૧) નીચેની વસ્તુઓનો વિકાસ કરવામાં સહકાર આપે—

(૧) વિદ્યા (૨) વપુ (શરીર) (૩) વચનનું માધુર્ય (૪) વસ્ત્રોની સુઘડતા (૫) ન્યાય રસ્તે વિભવ એટલે ધનનું મેળવવું.

(૧૨) મનમાં કુવિચારોને આવવા દે નહિ, સદા શ્રેષ્ઠ વિચારો કરે, સૌનું મંગળ ઇચ્છે.

(૧૩) પરમાત્માની સ્તુતિ–પ્રાર્થના કરે, ભજનો ગાતાં શીખે, ગીતાજી અર્થ સહિત શીખે.

પતિ પ્રત્યેની ફરજો

પત્ની માટે પતિ આર્ય સંસારે પૂજ્ય માન્યો છે. મન વચન અને કર્મથી પતિને સંતોષવો એ સ્ત્રીઓનું રંક કર્તવ્ય છે. પતિને હમેશાં મૃદુ વાણીથી સત્કારે, એ બહારથી થાકયો પાકયો આવે તો એને

આવકાર આપીને આરામથી બેસાડી નાસ્તાની ગોઠવણ કરી આપે; પતિનાં વસ્ત્રો, પુસ્તકો, વસ્તુઓની સંભાળ રાખી, એ એને સમયસર મળે એવી ગોઠવણ રાખે, વસ્ત્ર ફાટયું હોય તો તે બદલાવે, સિલાઈ કરવા જેવું હોય તો સાંધી આપે, બટન તૂટી ગયાં હોય તો ટાંકી આપે; નવાં વસ્ત્રો શીવડાવવાનો ભાર ઉપાડે, એને મનગમતી ભોજનની વસ્તુઓ પૂરી પાડવાનો પ્રબંધ કરે. પતિ બિમાર પડયે એની સેવા કરે, એના સુખે સુખી ને દુઃખે દુઃખી થાય, પતિના ક્રોધી સ્વભાવને સમજાવી શાંત કરે. હૃદયનો ખરો પ્રેમ પતિને અર્પણ કરે; પતિના સગાઓને પોતાના સગા ગણી તેમને સંતુષ્ટ રાખે, તેમનો આદર કરે. પતિને સારાં બાળકોની ભેટ કરી એમને સારી રીતે ઉછેરે; પતિના વ્યવસાય પ્રમાણે સમયની વસ્તુઓ અને ભોજનની સગવડો કરી આપે; પતિના ભાઈઓ વગેરેના વિવાહ માટે પોતાના પ્રિય અલંકારો આપી દે. પતિને ઘરમાં પવિત્ર, ઉન્નત અને પ્રસન્ન કરે તેવું વાતાવરણ ઊભું કરે. પતિને આર્થિક તકલીફ આવે તો પોતાનાં સાધનો એના હાથમાં મૂકે; પતિનો સંસાર ગરીબ હોય તો ગરીબીમાં સંતોષ માને; પતિના પિતા માતા ને વડીલોની સેવા કરે; ગરીબો ઉપર પતિની મારફતે યોગ્ય દાન કરાવે. ભાર્યાનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે વર્ણવ્યાં છેઃ—સહધર્મ-ચારિણી, મધુર સ્વભાવની, પ્રિયવાદિની, સુચરિત્રા, પ્રિયદર્શની, પતિવ્રતા, મંગલમયી, શુદ્ધાચારિણી, વિવેકી, ધૈર્યવતી, પ્રસન્નવદના, ઘરરખ્ખુ, આ સર્વ સ્ત્રીઓના સદ્‌ગુણો છે. પતિ ઉપર ખરા હૃદયનો પ્રેમ રાખી એનાથી કાંઈ ગુપ્ત રાખે નહિ, કપટી વ્યવહાર કરે નહિ, ખોટી સલાહ આપે નહિ; પતિના મિત્રોને આદર આપી આતિથ્ય કરે. પતિના સામે કદી મેલાં વસ્ત્રો કે મેલા દેખાવથી જાય નહિ.

અનસુયાજીએ કહેલા નારીધર્મ

અત્રિ ઋષિનાં પત્ની શ્રી અનુસૂયાજીએ નીચે મુજબ નારીના ધર્મો કહ્યા છે—

ચોપાઇ (તુલસીકૃત રામાયણ)

કહ ઋષિ વધુ સરલ મૃદુ વાણી, નારીધર્મ કછુ વ્યાસ બખાની:
માતુ પિતા ભ્રાતા હિતકારી, મિત સુખપ્રદ સુનુ રાજકુમારી.
અમિત દાનિ ભર્તા વૈદેહી, અધમ નારી જો સેવત તેહી;
ધીરજ, ધર્મ, મિત્ર અરૂ નારી, આપત્તિ કાળ પરખિએ ચારી.
વૃદ્ધ રોગવશ જડ ધનહીના, અન્ધ બધિર ક્રોધી અતિ દીના;
ઐસેહુ પતિકર કિય અપમાના, નારી પાવ જમપુર દુ:ખ નાના.

સ્ત્રીઓને કેટલીક શિખામણો

(૧) સખીઓ અથવા સમાજમાં પોતાની બડાઈ ન કરે.

(૨) પોતાનાં રૂપ, યૌવન, ચતુરાઈ, અલંકારો અને વસ્ત્રોનો ગર્વ ન રાખે.

(૩) કદી નિરુદ્યમી ન બેસે; કામ ન હોય તો ઉત્તમ પુસ્તકો વાંચે.

(૪) આજનું કામ કાલ ઉપર મુલતવી રાખવું જોઈએ નહિ. એક કવિ ઠીક કહે છે—

કાલ કરે સો આજ કર, આજ કરે સો અબ્બ;
અવસર બીતો જાત હૈ, ફિર કરેગો કબ્બ.

(૫) ઘરમાં અવ્યવસ્થા, ગંદકી, વસ્તુઓનું મેલાપણું, અહીં તહીં પડી રહેવા દેવાનું તેમ જ ચીકાશ અને ડાઘાવાળાં વાસણો, વસ્ત્રો અને વસ્તુઓ ન રાખે.

(૬) પોતાનો બીજા ઉપર કરેલો ઉપકાર કદી સંભાળે નહિ; બીજાના કરેલા ઉપકારથી કૃતજ્ઞતા અનુભવે; બીજાની મોટી ભૂલોને નાના સ્વરૂપમાં જુએ; પોતાની ભૂલો માટે પસ્તાવો કરે.

(૭) કોઈ (ઉપયોગી) હુન્નર ઉદ્યોગ શીખી નવરાસના સમયમાં એનો ઉપયોગ કરે.

(૮) ખોટી ખુશામતને પારખી લઈ ખુશામતખોરોનો સંગ કરે નહિ.

(૯) પોતાના હાથેથી ચિત્રો, ફૂલો, ગૂંથણો, તોરણો બનાવીને ઘરને શણગારે અથવા એ ઉદ્યોગને પેદાશનું સાધન બનાવે.

(૧૦) પોતાની વિદ્યાકળા બીજી સ્ત્રીઓને પ્રેમથી શીખવે; કોઈને પોતાનું કામ પડ્યું તો નિઃસંકોચ ભાવે કરી આપે; બીજી સ્ત્રીઓ કામ ન કરી આપે તો તેના પ્રત્યે દ્વેષ ન રાખતાં તેનું કામ જરૂર કરી આપે.

(૧૧) સાંભળેલી વાતોના ઉપર વિશ્વાસ મૂકે નહિ; કોઈનાં છિદ્રો કે નિંદા ન સાંભળતાં ઊઠી જાય; પારકાં છિદ્રો પ્રકટ કરે નહિ; પરનિન્દામાં રસ લે નહિ.

(૧૨) દેવદર્શને જતાં મનુષ્યોની ભીડમાં ઘૂસે નહિ; મોટા કુંભમેળા જેવા મેળાઓમાં ભાગ લે નહિ; મંદિરમાં ભીડ ન હોય તોજ જાય.

(૧૩) કાચું કોરું ખાય નહિ; સ્વાદને વશ રાખે; બજારનો તૈયાર ખોરાક મંગાવે નહિ.

(૧૪) ફેશનમાં પડી મર્યાદાનો ભંગ કરે નહિ; શરીરની મર્યાદાનું રક્ષણ, પૂરતાં વસ્ત્રો સંભાળી સુઘડતાથી પહેરે; મૂલ્યવાન વસ્ત્રો અને અલંકારો માટે ગાંડી થાય નહિ.

(૧૫) બુરાઈ, લુચ્ચાઈ આનો બદલો ભલાઈથી આપે. " આપ ભલા તો જગ ભલા" એ કહેવતને આચારમાં ઉતારે.

(૧૬) કોઈની લીધેલી વસ્તુ તરત પાછી મોકલી દે. પારકી સારી વસ્તુઓથી આકર્ષાઈને ખોટા ખર્ચો કરે નહિ; કોઈની ચોરી જાહેર કરી સામાને ફજેત કરે નહિ.

(૧૭) ખરાબ ચરિત્રવાળી, કુથલી કરનાર, કેફ કરવાના વ્યસનવાળી, કુવાક્ય અને કઠોર શબ્દ બોલવાવાળી એવી સ્ત્રીઓની સોબત કરે નહિ; મૂર્ખ સ્ત્રીઓ પ્રત્યે સહિષ્ણુતા દેખાડે.

(૧૮) કોઈ કડવું સત્ય કહે તો તેને સહન કરે; તેનો આદર કરે. અવિવેકથી ઉચ્ચારેલા સત્યમાંથી ઉપદેશ ગ્રહણ કરે; કડવું અસત્ય બોલનારનું પણ અપમાન ન કરે પણ એની ઉપેક્ષા કરે. ક્રોધ

કરનારની સામે ક્રોધ કરે નહિ, પરંતુ મૌનથી ઉત્તર આપે. વૈર રાખનારી સ્ત્રી ઘેર આવે તો તેનો સત્કાર કરે; કોઈનો ઉપર વૈરવૃત્તિ કે દ્વેષબુદ્ધિ રાખે નહિ.

(૧૯) સૌની સાથે હળીમળીને રહે; સગાસંબંધીઓને ત્યાંના પ્રસંગો બરાબર સાચવે; મિજાજી કે અવિવેકી રહે નહિ.

(૨૦) રસોઈઆ તેમજ નોકરો ઉપર બરાબર દેખરેખ રાખી અંધાધુંધી કરવા ન દે; એમના પ્રત્યે દયા દેખાડે.

(૨૧) મોટાઓ પાસેથી શિક્ષણ મેળવે ને નાનાઓને આપે.

(૨૨) પોતાના અલંકારોની સંભાળ અને સહિસલામતી ઉપર ધ્યાન રાખે; વિશેષ અલંકારો પહેરવાનો શોખ રાખે નહિ; ખોટા ઠઠારો કરે નહિ.

(૨૩) દેવદર્શને અથવા પારકાં ઘરોમાં કારણ અને પ્રસંગ વગર રખડવા જાય નહિ; સમયને ખૂબ કિંમતી ગણે.

(૨૪) અતિથિઓના સત્કાર અને તેમના ભોજન માટે સુવ્યવસ્થા રાખે.

સામાન્ય શિક્ષા

નવી વહુઓને માટે સામાન્ય શિક્ષાનાં કેટલાંક કર્તવ્યો છેઃ-

(૧) નવી વહુએ પ્રાતઃકાળમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાનકર્મથી પરવારી પોતાનાં સાસુસસરા અને વડીલોને તથા દેવને પ્રણામ કરવા જોઈએ.

(૨) સાસુની તાલીમ મુજબના ઘરની સ્વચ્છતા, રસોઈ, પાણી અને ધોવાને લગતાં કામ હોંસથી પતાવવાં જોઈએ; ઉઘાડે માથે ફરવું નહિ.

(૩) વડીલોની મર્યાદા રાખે; ઘુંઘટ તાણવાની આવશ્યકતા નથી. પરંતુ મર્યાદાપૂર્વક ધીમેથી બોલવું, ધીમે પગલે ચાલવું, શરીરનાં વસ્ત્રો પણ અંગો ઢંકાય તેવી રીતે પહેરવાં.

(૪) નાની વહુએ ખુલ્લાં અને મર્યાદા વગરનાં જળાશયોમાં સ્નાન કરવું નહિ; સાસુ અથવા વડીલોના સંઘાત વગર દેવદર્શને જવું નહિ.

(૫) પોતાની નણંદો અને જેઠાણીને મળ્યા વગર પોતે કોઈ વસ્તુ લેવી નહિ; સાસુને આગળ રાખીને વસ્તુની વહેંચણી કરવી.

(૬) કોઈને ચીઢવવાની, દ્વેષ વધારવાની વાત કદી રાખે નહિ; મોટાઓને માઠું લાગે તેવી વાત પણ કરે નહિ; માવિત્રની કોઈ હલકી વાત કરે નહિ.

(૭) શાક સુધારવાનું, પાપડ શેકવાનું, ચાહ બનાવવાનું, ચુલો પ્રકટાવવાનું; એવાં એવાં કામો ચતુરાઈથી કરે; કામથી સાસુ અને વડીલોને પ્રસન્ન કરે.

(૮) યુવાની, નિદ્રા, ધન, વૈભવ, વિત્ત, ગુણ, રૂપ, ક્રોધ, પ્રેમ, અધિકાર, મદ અને અહંકારથી જાગ્રત રહે.

(૯) રીસાય નહિ, કુશબ્દોનો ઉપયોગ બાળક કે દાસદાસીઓ સામે ક્યારે પણ ન કરે.

(૧૦) સાસરાની વ્યક્તિના ગુણદોષ કદી પિયેરમાં કહે નહિ; ત્યાંની વાતોની કુથલી પણ કરે નહિ.

(૧૧) નીચે મુજબ વાણીનો સંયમ રાખેઃ—(૧) બહુ ન બોલતાં મિતભાષી રહે, (૨) મૂંગી રહેવાય તેટલું થોડું પણ ન બોલે, (૩) વગર આવશ્યકતાએ શબ્દ ન કાઢે, (૪) બેની વાતોમાં વચ્ચે ન બોલે, (૫) વગર પૂછ્યે બોલી ન નાખે, (૬) વિચાર કર્યા વગર ન બોલે, (૭) ન સમજાય એટલું જલદીથી ન બોલે, (૮) મોઢા કે માથા વગરનું આડું અવળું બકે નહિ, (૯) ધર્મ્ય, પ્રિય, યથાર્થ, યોગ્ય અર્થવાળી વાણી બોલે, અપ્રિય ન બોલે, સત્ય, કોમળ, મૃદુ વાણી બોલે, (૧૦) પાછળ ખરાબ અને મોઢે મીઠું એવી વાણીનો અભ્યાસ ન રાખે. (૧૧) પોતાનાં વખાણ પોતે ન કરે.

પ્રકરણ ૩૨ મું

વહુ સાસરામાં કેમ પ્રિય થાય?

શ્રી વિમળાગૌરીએ આજે પોતાના શ્રોતાઓને વહુઓના વિશેષ ધર્મો સમજાવ્યાં:

વહુનું વર્તન

સાસરામાં વહુ સાસુ, નણંદ અને જેઠાણીથી ચોરી છુપાવીને કોઈ કામ કરે નહિ; ઘરની કોઈ વસ્તુ સાસુજીની સંમતિ વગર કોઇને આપે નહિ. સાસુજીને વડીલ અને શિક્ષક માની તેના હાથથી સારી તાલીમ મેળવે. ખોટી દીલસોજી બતાવનાર સ્ત્રીઓની ભ્રમજનક વાણી સાચી માને નહિ; કાચા કાનની થાય નહિ; કોઈ તેને કડવી વાત કહે તો સત્ય જાણી તેનો સ્વીકાર કરે. પારકી સ્ત્રીઓ પાસે ઘરની કુથલી કરે નહિ; ઘરની છૂપી વાત ક્યાંય પણ કરે નહિ; અજાણી સ્ત્રીઓની સોબત કરે નહિ: કોઈના ફાંદામાં મીઠાં વચનોથી અને ખોટા લાભથી લોભાઈ ફસાય નહિ; કોઈ વડીલ અયોગ્ય કઠિન વચન સાસરાના ઘરમાંથી કહે તો તે શાંતિથી સાંભળી સહન કરે.

ભોજનસમયે

ભોજન પહેલાં પરમાત્માની પ્રાર્થના કરે, કદી પણ રીસાઈ

પીરસેલ થાળી પરથી ઉઠી ન જાય, એંઠુ છાંડે નહિ, જેટલું ખાઈ શકાય તેટલું જ પીરસાવે, વડીલોની પહેલાં તો મોઢામાં કોળીઆ મૂકવાનું શરૂ ન કરે. સૌથી પહેલાં જમીને ઉઠે નહિ, ખાતાં ખાતાં થાળીની બહાર અનાજના દાણા વેરે નહિ, ગોબરી રીતે અને ગંદી રીતે જમે નહિ, આંગળાં અને હાથને ચાટે નહિ. ચાવી ચાવીને ધીમે ધીમે ખાય, મોટા કોળીઆ ભરે નહિ, ભોજન જમતાં પહેલાં સૂંઘે નહિ બીજાને ઘૃણા થાય તેવી રીતે ભોજન ન કરે, થાળીની આસપાસ છોતાં, છાલ, ગોટલીઓ ફેંકી રખડતાં ન નાખે, પરંતુ એક તરફ રાખે, પોતાના કપડા ઉપર ભોજનના અવશેષ કે છાંટા ન પડે તેમ સ્વચ્છ રાખે, ભોજનની શરૂઆતમાં અને આખેરીમાં પાણી પીવું નહિ. જમીને મોઢું કોગળા કરીને બરાબર સાફ કરવું. દાંતમાં ભરાઈ રહેલી કરચો ટાંચણી કે બીજા સખ્ત પદાર્થોથી કાઢવી નહિ: પરંતુ કોમળ પદાર્થોથી કાઢવી. સોપારી પાન વગેરે મુખવાસ જમ્યા પછી જ ખાવાં; પણ વચમાં ખાવાં નહિ; તેમ પાનની પીચકારીઓ પણ જ્યાં ત્યાં ફેંકવી નહિ. તમાકુ સૂંઘવા અથવા મોઢામાં રાખવાનો ઉપયોગ તબિયતને નુકસાનકારક છે. પાણી પણ ધીમેથી પીવું; ધાંસ આવે તેમ પીવું નહિ. સારી વસ્તુઓ પ્રથમ કુટુંબનાં બાળકોને આપી પછી જ ખાવી.

સુઘડતા

બધાં કામો સુઘડતાથી અને સંભાળથી કરવાં. કામ થોડું થાય પરંતુ ચોકસાઈથી કરવું. પોતાનાં કપડાં જ્યાં ત્યાં અવ્યવસ્થિત ફેંકવાં નહિ. પરંતુ ઘડી વાળીને રાખવાં. વાસણો પણ માંજી યોગ્ય સ્થળે ગોઠવી મૂકવાં. કચરો પણ સાફ કરી જ્યાં નાખવાનો હોય ત્યાં એટલે ડબા વગેરેમાં નાખવો. પોતાનાં સૂવાનાં ગાદલાં, ગોદડાં ઓછાડો તડકે એક એક પખવાડિએ સુકાવવાં. કેમકે પેટીમાં રહેલાં વસ્ત્રો વિશેષે કરી ગરમ વસ્ત્રોને ઉધઇ ન લાગે તે તપાસતા રહેવું. અલંકારોમાં મેલ

ભરાય તે પહેલાં નરમ બ્રશથી સાફ રાખવા, અલંકારો સુરક્ષિત સ્થળે રાખવા; સ્નાન કર્યા પછી પહેરી ઉતારેલા દાગીના સંભાળીને ઉપાડવાની સાવચેતી રાખવી; શૃંગારિક ગીતો અને નાટકી ગીતો ગાવાં નહિ; ભજનો ગાય તે સારૂં છે. અલંકારોની ફેશનો જોઈ મોહ પામી પતિને તે લાવવા તંગ કરવો નહિ.

પ્રાચીન કવિઓએ સ્ત્રીઓની કરેલી નિંદા

કુસ્ત્રીઓની પ્રાચીન કવિઓએ નિંદા કરી છે અને કયાંક કયાંક નારિજાતની ખૂબ નિંદા કરી ખોટા ભ્રમને ઉત્તેજન આપ્યું છે. નારી નરકની ખાણ; द्वारं कमैकं नरकस्य नारि નરકનું એક દ્વાર કયું ? નારી. આ રીતે એમના અવગુણો વૈરાગ્યપ્રબોધક કવિઓએ કહ્યા છે. મહાત્મા તુલસીદાસજીએ પણ કહ્યું છે કે

ચોપાઇ

નારિસ્વભાવ સત્ય કવિ કહહીં, અવગુણ આઠ સદા ઉર રહહીં;
સાહસ, અનૃત, ચપળતા માયા, ભય અવિવેક અશૌચ અદાયા.

કદાચ અજ્ઞાન નારીવર્ગને માટે આ હશે, પણ સામાન્ય નારી-સમૂહને માટે આ માનવું એ તો ભ્રમ છે. નારી કલ્યાણકારી માતૃત્વની શ્રેષ્ઠ પદવી ધરનારી જગન્માતા છે. તેના પ્રત્યે કવિઓનાં આ કથનો "ભયાનક"ની પંક્તિમાં મુકી શકાય.

થોડા સામાન્ય આચારો

નારીઓ માટે થોડા અનુભવી આચારો નીચે મુજબ છે—

(૧) આળસ અને અપરાધ શોકનાં મૂળ છે.

(૨) શોક ને ખરાબ વિચારથી બચવા કામકાજ જેવી શ્રેષ્ઠ વસ્તુ નથી.

(૩) સ્ત્રીઓએ સુવાસિત પુષ્પો જેવું પ્રફુલ્લિત અને મધુર જીવન જીવવું જોઈએ, કે જેથી પાછળથી લોકો એની ભલમનસાઈ હમેશાં યાદ કરે.

(૪) પારકું અપ્રિય બોલવા અથવા કરવા કરતાં પોતાના જ અવ-ગુણોને વખોડવા ઉત્તમ છે.

(૫) સ્ત્રીઓ પેટમાં વાત રાખી શકતી નથી તે માન્યતા ભ્રમમૂલક દેખાડી દેવી જોઈએ.

(૬) સ્ત્રીનો મુદ્રાલેખ તો પારકું ભલું કરવાનો હોવો જોઈએ. આથી પોતાની ભલાઈ સ્વયમેવ થશે; શરીર, મન, વાણીથી પારકું ભલું કરવું.

(૭) મોટાઓની હાંસી કદી કરવી નહિ; ગંભીરતા જાળવવી; કોઈને હલકું પાડવું નહિ; કોઈને લજ્જા ઉપજે એવી વાત સાચી છતાં પ્રકટ કરવી નહિ.

(૮) ખોટા લોભથી પોતાની પ્રતિષ્ઠા ન બગાડે, પરંતુ ઘેર અવસર આવે તો યથાશક્તિ દીપાવે. ઉડાઉ અથવા લોભી બંને અપ-વાદોથી દૂર રહે.

(૯) બીજાના કજીઆને ઉધારો લઈ લે નહિ; પોતે પણ કજીઓ કરે નહિ; કોઈ કરવા આવે તો મૌન અને ઉદારતા જાળવ. જેના હાથમાં ક્ષમારૂપી શસ્ત્ર છે તેને દુર્જન શું કરશે?

(૧૦) સદા સંતોષી રહે. વસ્ત્રાલંકારની તૃષ્ણા રાખે નહિ; પોતાને પરમાત્માએ બાળકો ન આપ્યાં હોય તો દિયર અને જેઠનાં બાળકોને પોતાનાં કરી માને.

(૧૧) સમયની કિંમત જાણે, એક પળ પણ ખોટી ગાળે નહિ. ઉદ્યમ, વાચન અને પ્રભુભક્તિમાં વધારાનો સમય ગાળે.

(૧૨) પૈસો, યુવાની, રૂપ, અધિકારનો ગર્વ ન રાખે. એ બધાં ક્ષણિક જાણી પોતાના સદ્‌ગુણોથી નમ્રતા ને માધુર્ય કેળવે.

(૧૩) મિત્રો પાસેથી પૈસા ઉધાર લેવાથી દુશ્મનાવટ થાય છે; મિત્રોને પૈસા મદદ માટે આપવા પરંતુ પાછા માગવાથી મૈત્રિ તૂટે છે એ યાદ રાખવું.

(૧૪) બીજાને શિખામણ આપે તે પહેલાં પોતે આચરણમાં ઉતારે.
(૧૫) મિત્રને સચ્ચાઇથી, શત્રુને ક્ષમાથી, કજીઆળીને શાંતિથી, સાસુને સહનશીલતાથી, ગુરુજનોને સેવાથી,નોકરોને કૃપાદૃષ્ટિથી, વિદ્વાનને વિદ્યાથી, બાળકોને પ્રેમથી, પતિને નિ:સ્વાર્થ પ્રેમથી, સાસુસસરાને સેવા અને પૂજ્ય બુદ્ધિથી, ક્રોધીને શાંતિથી, સંબંધીઓને ભેટો અને કાર્યથી તેમ જ પાડોશીઓને દયાથી વશ કરી શકાય છે.

ગૃહકાર્ય ઉપર પ્રીતિ

ઘરનો સઘળો ભાર ગૃહિણી ઉપર હોય છે. પોતાના સંસારને ગૃહિણી આદર્શમય અને સુખી બનાવી શકે છે. સેવાભાવી વહુ વાત્સલ્યમયી માતા, પ્રેમમયી પત્ની, દયામયી શેઠાણી, આતિથ્યમયી ગૃહિણી, દાનેશ્વરી મહિલા તે થઈ શકે છે. એની સાસુ સસરાને વૃદ્ધાવસ્થા આરામ અને શાંતિથી ગાળવા માટે ઉત્તમ આશ્રયસ્થાન મળે છે. એના પતિને માટે બહારથી થાકીને આવતાં વિશ્રાન્તિ અને ઉલ્લાસનું વાતાવરણ મળે છે. એનાં બાળકોને સ્નેહ, શિક્ષણ, શિસ્ત અને રમતગમતનું સ્ફૂર્તિમય સ્થાન મળે છે. એનાં સગાંસંબંધીઓ અને કુટુંબીઓ માટે આદર, સન્માન અને મૈત્રીભરેલા આવકાર મળે છે; એના કુટુંબના મિત્રો માટે અતિથિસત્કારનાં દ્વારો ખુલ્લાં છે. એના નોકરો માટે ગૃહિણીની અમીદૃષ્ટિ અને કાર્યદક્ષતા પૂર્વક લેવાની પદ્ધતિ હાજર છે; બહારથી આવનારાઓ માટે શુદ્ધ હૃદયના ભાવ છે; ઘરમાં સ્વચ્છતા, નિયમન, સુઘડતા, સુવ્યવસ્થા, માધુર્યભરેલું વાતાવરણ, કરકસર અને સુસંસ્કારો શિસ્ત છે. દેવપૂજા, સજ્જનતા, કર્તવ્યપરાયણતાના પ્રકાશો ચારે તરફ પ્રકાશી નીકળ્યા છે. આ સર્વનો આધાર ગૃહિણી ઉપર છે. કોણ કહે છે કે હિંદી સ્ત્રી પરાધીન છે? કોણ કહે છે કે હિંદી સ્ત્રી ગુલામ છે? કોણ કહે છે કે હિંદી સ્ત્રીઓનું પતન છે?

શ્રીરવીન્દ્રનાથ ટાગોરની સ્ત્રીઓ માટેની ભાવના

જગતના મહાકવિ શ્રી રવીન્દ્રનાથ ટાગોર (ઠાકુર)ની આપણી સ્ત્રીઓ વિષેની ભાવના નીચે પ્રમાણે છે—

देवी नहि, नहि आमि सामान्या रमणी।
पूजा करि राखिबे माथाय, से-उ आमि
नइ; अबहेला करि पूषिया राखिबे
पिछे, से-उ आमि नहि। यदी पार्श्वे राख
मोरे संकटेर पथे, दूरुह चिन्तार
यदि अंश दाउ, यही अनुमति कर
कठिन व्रतेर तव सहाय हइते,
यदि सुखे दुःखे मोरे कर सहचरी,
आमार पाइबे तबे परिचय।"

હું ચિત્રા છું; હું દેવી નથી. હું સામાન્ય રમણી છું; મારી પૂજા થાય એ માટે હું તૈયાર નથી. હું કોઈની દયાપાત્ર થવા પણ માગતી નથી, તેમ મારા વ્યક્તિત્વને નિર્માલ્ય કરી મુકાવાની વાત પણ મને પસંદ નથી. પરંતુ મહાન સંકટસમયે અને ભયંકર ચિંતાને અવસરે તમે મને તમારી સહધર્મચારિણી તરીકે પડખે ઊભી રહેવાને અનુમતિ આપશો. સંસારનાં સુખદુઃખો, કઠિન વ્રતો અને જંજાળોમાં હું તમારી સહચરી થઈ રહીશ ત્યારે જ તમને મારો પરિચય અને ગુણાનુરાગ થાશે.

વળી કવિ કહે છે કે—

तोमार दुजने एक मना
कहिबे रचना
तोमादेर नूतन संसार।
सेथा नित्य मुक्त रबे द्वार
विश्वेर आतिथ्य निवेदने

तोमादेर अकृपण मने
पुण्य दीप रवे ज्वाला
देवतार नैवद्येर डाला ।
पुजार कुसुमे पुर्ण हबे;
चतुर्दिके बाजिवे नींरवे
गम्भिर मधुर
परिपूर्ण आनन्देर सुद,
बाजिवे कल्याण शंखध्वनि
दिवस रजनी ॥

તમે બંને જણાં તમારા સુંદર નવીન સંસારની રચના કરો; વિશ્વના ઉદાર આતિથ્ય માટે તમારાં દ્વાર નિત્ય ઉઘાડાં રહો; તમે બંને ઉદાર મનથી તમારા સંસારમાં પ્રેમદીવડાની સુંદર જ્યોતને પ્રકાશિત રાખો; દેવતાઓને જ પૂજનનાં પ્રેમપુષ્પોરૂપી નૈવદ્ય ધરાવજો; ચારે તરફ તમારા સંસાર ગંભીર, મધુર, સંપૂર્ણ આનંદરવના સ્વરોથી પરિપૂર્ણ થાઓ. દિનરાત્રિ કલ્યાણ, મંગલમય નાદ દિશાઓમાં વ્યાપો.

સંસારને નરક પણ બનાવી શકાય છે.

સ્ત્રી પોતાના ખરાબ સ્વભાવથી ઘરને નરક પણ બનાવી શકે છે. અવ્યવસ્થા અને અનિયમિતતાથી વસ્તુઓ અહીં તહીં પડી રહે છે. વાસણો ધૂળ-ધૂસરથી શોભે છે, બાળકો પરસ્પર લડે છે, માતા તેમને ગાળો દે છે, સાસુ સસરાને ક્લેશથી હમેશાં તકલીફ આપે છે, પતિ ઘેર આવે છે તો ફરીઆદો અને ઝગડાઓના ઇતિહાસથી એને જંપવાનો વારો મળતો નથી. નોકરો પણ કામ ઉપર ધ્યાન આપ્યા વગર જ્યાં ત્યાં ફરે છે; કોઇ દેખરેખ રાખનાર નથી. સગાં સંબંધીઓ સાથે જૂનાં વેરઝેરની અદલાબદલી થયા કરે છે, ઘરમાં પુષ્કળ સાધનો છે, છતાં પણ કોઇ સમયસર સાધન મળતું નથી. શોધ માટે દોડાદોડ

થઈ રહે છે. કોઈ અતિથિ આવે તો તેને "શેઠ આવ્યા તો નાખો વખારે" એવી સ્થિતિ કરાય છે. ઘરમાં ખર્ચ ઘણો છે, પણ તે સમયસરનો નથી. સર્વત્ર અંધાધુંધી પ્રવર્તે છે. ઘરમાં કોઈને કોઈ માંદું રહ્યા જ કરે છે. સુંદર પરિપકવ રસોઈ નિયમસર મળતી નથી. કોઈ કોઈની પુછતાછ કરતું નથી. ઘરમાં ગૃહિણીની દેખરેખ વગર બધું અવ્યવસ્થિત, ગંદુ મેલું અને જ્યાં ત્યાં પડેલું હોય છે. કજીઆ, કંકાસ, વહેમ, તકરારો, ગાળો અને કુસંપનું વાતાવરણ ફેલાય છે.

કરકસર

ગૃહિણીએ સુવ્યવસ્થા સાથે કરકસર પણ શીખવી જ જોઈએ. વિવેકથી ખર્ચ કરવાથી ખર્ચ દીપી નીકળે છે. તે પતિની પેદાશના પ્રમાણમાં સંતોષ અને સુખસગવડમય ગૃહરચના કરે છે. ઉડાઉ ગૃહિણી કદી શોભે નહિ. લોભી હોય તો નિંદા થાય. પરંતુ કરકસર અને વિવેકથી તે પોતાના સંસારને શ્રેષ્ઠ બનાવી શકે છે. ઘરના ખર્ચ ઉપર સંપૂર્ણ દેખરેખ રાખી તે નોંધવાની આદત પાડવી જોઈએ; વૃદ્ધાવસ્થા માટે બચાવવું પણ જોઈએ; ગજા ઉપરાંત વધારે ખર્ચવું જોઈએ નહિ; અલંકારો અને કિંમતી વસ્ત્રો જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં જ ખરીદે. ખોટાં વ્યસનો–દારૂ, અફીણ, ભાંગ, ફેશન, નાટક, સિનેમા, હોટલોમાં પૈસાનો દુર્વ્યય નહિ કરતાં ધનની રક્ષા કરે. કોઈ પણ ચીજ બજારમાંથી મંગાવે તો તેના ભાવ, તોલ, હિસાબની સમજણ રાખે, નોકરો દુર્વ્યય તો કરતા નથી તે ધ્યાન રાખે, લુચ્ચા ઠગારાઓના ફંદામાં ફસાઈ લોભથી નાણાંની ધીરધાર કરે નહિ. સૌ ખર્ચ લાંબા વિચાર અને સુખસગવડ માટે જ કરે. આથી જ ખરી કરકસર કહેવાય છે.

ખોટા રીતરિવાજો

આપણામાં જ્ઞાતિઓ છે. વિવાહ, સીમન્ત અને બીજા પ્રસંગોએ અનેક રૂઢિઓ પરંપરાથી પડી ગઈ છે. આ રૂઢિઓની દિવાલો ખૂબ

મજબૂત બની છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એને ટકાવવા માટે પોતાનાથી બનતું કરે છે. સગાંસંબંધીઓ સાથે વ્યવહારમાં, જ્ઞાતિલાઓ સાથે આવા પ્રસંગોમાં અનેક રૂઢ વ્યવહારો સ્ત્રીઓ સંભાળીને એ દોરડાને આગ્રહથી વળગી રહે છે. હવે વિવાહાદિકમાં ધાર્મિક ક્રિયાઓનો થોડો સમય લે છે. પરંતુ સ્ત્રીઓએ અનેક જાતના રૂઢ રિવાજો દાખલ કરી દીધા છે તેને તેઓ આગ્રહથી વળગી રહે છે. જુદી જુદી જ્ઞાતિઓમાં જુદી જુદી જાતના રિવાજો ઘર કરી બેઠા છે; એ સર્વે આ સમયને ઉપયુક્ત નથી. વિવેકથી ચાળણી કરીને એમાંથી યોગ્ય હોય તે જ રાખવા જોઈએ; મોટા પ્રમાણમાં જ્ઞાતિભોજન કરવાં ઇષ્ટ નથી. જ્ઞાતિભોજનોમાં અને આવાં રૂઢિપાલનોમાં ઘરનાં માણસોને ભારે તકલીફો, ત્રાસો, જાગરણો, હાડમારીઓ અને વ્યયો કરવા પડે છે. અનેકની ખુશામતો કરવી પડે છે. વિવાહપ્રસંગોને સાદા અને સરળ બનાવવા જોઈએ. રૂઢિચુસ્તતાને છોડી દેવી જોઈએ. વિવાહ સાથે સીમંત વગેરે પ્રસંગો સુસંસ્કારી અને પવિત્ર વાતાવરણમાં સંપૂર્ણ બનાવવા જોઈએ. વિવાહસમયનાં ગીતોને માટે રાગ, નિયમિતતા, કાવ્યમયતા અને ગેયતા નથી, તેમ અર્થગાંભીર્યતા પણ નથી. તે દૂર કરવા અને કોઈ કવિઓ પાસેથી સંગીતમય ગીતો બનાવી વાજિંત્રો સાથે એના ગાવાનો બંદોબસ્ત કરવો જોઈએ. અશ્લીલ ગીતોનો બહિષ્કાર કરવાની જરૂર છે; હાસ્યવિનોદ કે રમુજનાં ભલે રહે. મરણ પાછળ થતાં પ્રેતભોજનો પણ ત્યાગ કરવા જેવાં છે; એ વ્યયોમાં વિવેક નથી.

પ્રકરણ ૩૩ મું

શરીરના અવયવોની રચના

શરીર એક એન્જીન

આપણું શરીર એ એક કારખાનું છે અથવા એન્જીન છે. એમાં જગન્નિયંતાએ અત્યંત સૂક્ષ્મ યંત્રો ગોઠવ્યાં છે. એમાં કોઈ નિરૂપયોગી અંગ નથી. ઝીણામાં ઝીણા બારીક અંશનો પણ ઉપયોગ છે. જેમ એન્જીનને બાળવાને કોલસા મળે ત્યારે જ એ ચાલી શકે, તેમ આપણા શરીરને પણ ખોરાકરૂપી કોલસા જોઈએ છીએ. એન્જીનમાં જેમ સૂક્ષ્મ યંત્રો ગોઠવ્યાં હોય છે, તેમ શરીરમાં પણ બહુ જ બારીક યંત્રો ગોઠવ્યાં છે. એન્જીનને બહુ ચલાવવાથી ઘસારો લાગે છે. આપણા શરીરને પણ બહુ ચલાવવાથી અત્યંત થાક લાગે છે. એન્જીન જેમ ચલાવવામાં ન આવે તો બગડી જાય છે, તેમ શરીર પણ યોગ્ય કસરત અને ઉદ્યોગ વગર બગડી જાય છે. એન્જીનને અનિયમિત ચલાવવાથી એ ખરાબ થાય છે તેમ અયોગ્ય આહારવિહારથી શરીરમાં પણ રોગો પેદા થાય છે. આ એન્જીનનો ડૉકટર એન્જીનીઅર હોય છે.

હાડપિંજર

હાડપિંજર ઉપર માંસ, મજ્જા, સ્નાયુઓ, નાડીઓ ગોઠવી તે ઉપર ચામડી મઢેલી છે. હાડપિંજરમાં સર્વે હાડકાં યોગ્ય રીતે ગોઠવેલાં છે. જ્યાં નરમ જોઈએ ત્યાં નરમ અને કઠણ જોઈએ ત્યાં કઠણ હાડકાં છે. હાડપિંજરના ત્રણ મુખ્ય ભાગ છેઃ–(૧) માથું, (૨) ધડ અને (૩) હાથપગ. આ હાડકાંને લીધે શરીર ટટાર રહે છે. જેવા આકારનાં હાડકાં ગોઠવાઈ શકાય તેવાં જ એમને બનાવ્યાં છે. હાડકાં એકબીજાની સાથે ગોઠવી તેના ઉપર મજબૂત માંસના બંધો બાંધ્યા છે. માથાનાં હાડકાંના પાંચ વિભાગો છે. તે મજબૂત છે. એ હાડકાંઓની અંદર મગજ રહ્યું છે. માથાની નીચે ગળું નાનાં મજબૂત હાડકાંઓનું બનેલું છે. એની સાથે જોડીને શરીરના પીઠની કરોડ બનાવી છે. આથી શરીર ટટાર રહી શકે છે. કરોડમાંનાં હાડકાંઓની વચ્ચેથી માંસની દોરી પસાર થાય છે તેને કરોડરજ્જુ કહે છે. કરોડની પીઠનાં હાડકાંઓ સાથે શરીરની આગળની છાતીની પાંસળીઓનાં હાડકાં જોડાયલાં છે. એ છાતીની પાંસળીઓ કમાન જેવી છે. ડાબી છાતીમાં બાર પાંસળી અને જમણી છાતીમાં બાર પાંસળીઓ છે. પાંસળીઓના છેડા એક તરફ જોડાયેલા છે, માત્ર બે પાંસળીઓ છૂટી છે.

પાંસળીઓની બખોલ

પાંસળીઓની વચ્ચે બખોલ છે. આ બખોલની અંદર ફેફસાં અને હૃદય આવ્યાં છે. છાતીની નીચે પેટના ખાડામાં ખાધું પચાવનારા અવયવો છે. એની નીચે થાપાનાં હાડકાં છે. તેની બાજુમાં ઊંડા પ્યાલા જેવા ખાડા છે. તેમાં મજાગરાની પેઠે જાંગનાં હાડકાંના ઉપલા છેડા ગોઠવાયલા છે. એની નીચે હાડકાંના નીચલા છેડા આગળ નળાનાં હાડકાં છે. ત્યાં આગળ ઢીંચણનું ઢાંકણું છે. નળાની નીચે

ઘૂંટીનાં હાડકાં આવેલાં છે, છેવટે પગનાં તળીઆં ને આંગળાંનાં હાડકાં આવેલાં છે. પાંસળીની ઉપર ખભાનાં હાડકાં છે. આ ખભાનાં હાડકાંના ગોળ ખાડામાં હાથનાં હાડકાં મજાગરાની પેઠે ગોઠવેલાં છે. આ હાડકાંની નીચે હાથની નીચેનાં હાડકાં જોડાયાં છે. એ બંને વચ્ચે કોણી છે. સૌથી નીચે હથેળી અને આંગળીઓનાં હાડકાં છે. માથાનાં પાંચે હાડકાં એકબીજાની સાથે સખત સંધાએલાં છે. પાંસળીઓનાં હાડકાં પાછળ કરોડ સાથે અને આગળ છાતીનાં હાડકાં સાથે સંધાયલાં છે. આ હાડકાં ક્યાંક કઠણ ને ક્યાંક નરમ એમ જ્યાં જેવાં જોઈએ તેવાં મૂક્યાં છે. એની રચના અને ગોઠવણી ભારે સુંદર અને સમજવા જેવી શ્રેષ્ઠ છે.

મગજ

ખોપરીનાં પાંચ હાડકાં ખૂબ સાંધેલાં છે. તેની અંદર શરીરનો રાજા મગજ મુકાયો છે. મગજ માવા જેવો પોચો સફેદ અને રાખોડી રંગનો પદાર્થ છે. આખું શરીર એની આજ્ઞામાં વર્તે છે. મગજમાંથી જ્ઞાનતંતુઓ આખા શરીરમાં ફેલાયેલા છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગને ઇજા થતાં જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા મગજને સંદેશો પહોંચે છે. તરત ઉપાય લેવા મગજથી કર્મેન્દ્રિયોને આજ્ઞા છૂટે છે, તાર ઑફિસની પેઠે દરેક સંદેશા મગજને પહોંચે છે. શરીરની ઝીણી મોટી દરેક ક્રિયા મગજની આજ્ઞાથી થાય છે. જ્ઞાન, યાદદાસ્ત, વિચાર, નિશ્ચય, પ્રવૃત્તિ, ચિંતન, પૂર્વજ્ઞાન, અનુભવો, સુખદુઃખના અનુભવો, વૃત્તિઓ, લાગણીઓ, જિજ્ઞાસાઓ એ સર્વ મગજમાં જ થાય છે. મજબૂત ખોપરીમાં એ રક્ષાયલું છે.

હૃદય

પાંસળીઓથી બનેલી પેટીમાં ફેફસાં અને હૃદય બંને રહે છે.

દરેક માણસને જમણું અને ડાબું એમ બે ફેફસાં છે. એ ફેફસાંની વચ્ચોવચ્ચ હૃદય આવેલું છે. હૃદય વ્યક્તિની મૂઠી જેવડું મોટું હોય છે. ઉપલો ભાગ પહોળો અને નીચલો ભાગ સાંકડો છે. હૃદયની કોથળીના બે ભાગો વચ્ચે પડદો હોય છે. જમણા હૃદયના ભાગમાં મેલું અને અશુદ્ધ લોહી શરીરમાંથી ફરી ફરીને આવે છે. ફેફસાં મારફતે લીધેલી બહારની શુદ્ધ હવા આ લોહીને પાછું શુદ્ધ કરે છે. એટલે ડાબા હૃદયમાંથી આ શુદ્ધ થયેલું લોહી પાછું શરીરમાં ફેલાય છે. બંને હૃદયો વચ્ચે કાણું (પડદાવાળાં) હોય છે. જ્યારે જરૂર પડે છે ત્યારે જ એ પડદા સ્વયમેવ ઊંચકાઈને લોહી અદલબદલ થાય છે. લોહીના વહેવા માટે આખા શરીરમાં નાની મોટી નળીઓ હોય છે. શરીરની સ્ફૂર્તિ, હીલચાલ, હલનચલન અને જીવન આ લોહીના ફરવાથી થાય છે. હૃદય અને નાડીઓના ધબકારા આ લોહીની ગતિથી થાય છે.

લોહી

લોહી અસંખ્ય કણોનું બનેલું છે. કેટલાંક કણો લાલ અને કેટલાંક સફેદ છે. સફેદ કણો નકામી ચીજને ખાઈ જાય છે; લાલ કણો શરીરને પ્રાણવાયુ પૂરો પાડે છે. શરીરના દરેક ભાગમાં નાની શિરાઓ દ્વારા આ લોહી ફરે છે. લોહીમાં શરીરના ઘસારાને પૂરે પાડવાનો ગુણ છે. શરીરનું વધવું પણ આ લોહીથી જ થાય છે શરીરમાંથી અશુદ્ધતા પણ આ લોહી જ દૂર કરે છે. અશુદ્ધ લોહી શરીરમાંથી ફરીને નળીઓ મારફતે જમણા હૃદયમાં ધકેલાય છે જમણા હૃદયના ઉપલા ખાનામાંથી અશુદ્ધ લોહી નીચેના ખાનામ જાય છે. ત્યાંથી એ નળી વાટે ફેફસાંમાં જાય છે. ફેફસાં પણ એ છે નાક વાટે બહારની શુદ્ધ હવા આવી આ અશુદ્ધ લોહીને વાયુપોટામ શુદ્ધ કરી નળી વાટે એને ડાબા હૃદયમાં મૂકે છે. ત્યાંથી આ લોહ

આખા શરીરમાં નળી મારફતે ફરી ફેલાય છે. ખોરાકમાંથી નવું લોહી બને છે.

હોજરી અથવા જઠર

પાંસળાની નીચેની બખોલમાં હોજરી હોય છે. એનો આકાર પાણીની મશક જેવો હોય છે. આપણે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે મોઢામાં દાંતની ઘંટીમાં પીસાઈ મોઢાના થૂંકથી પાતળો બને છે. એ ખોરાક નળી મારફતે હોજરીમાં જાય છે. આ ખોરાકમાં હોજરીમાં રહેલો જઠર રસ મળે છે. હોજરી પહોળી અને સાંકડી પોતાની મેળે થયા કરે છે. ખોરાક આમાં વલોવાય છે. વલોવાવાથી ખોરાક ખૂબ ઝીણો થાય છે. જઠરમાં ખોરાક ચાર પાંચ કલાક રહે છે. એટલા સમયમાં એનો કેટલોક ભાગ પચી જાય છે. જઠરમાંથી ખોરાક પચી રહ્યા પછી પડદો ઊંચકાઈ તે આંતરડામાં પ્રવેશ કરે છે. એ પચી ગયેલા ખોરાકમાં ઘી, તેલ જેવા પદાર્થો પચ્યા વગરના આંતરડામાં જાય છે. અહીં લીવરમાં (કલેજા)થી નીકળેલો પિત્તરસ ઝરીને ખોરાકની સાથે મળે છે. ચરબીવાળી ચીજો આ રસ પચાવી દે છે. છોતરાં, ડાંખળાં અને નક્કર ચીજો ખોરાક સાથે ગઈ હોય તે પચતી નથી. આંતરડાંના બે ભાગ છે. નાનું અને મોટું આંતરડું. આંતરડાંની અંદર કરચલીઓ હોય છે. ચીજો પચીને આ કરચલીમાંથી લોહીના સહકારી સ્વરૂપે શરીરમાં મળે છે. પચ્યા વગરના નકામા પદાર્થો મળરૂપે બહાર નીકળે છે. પાણી પીએ છીએ તે પરસેવા વાટે અથવા મૂત્રનળીના વાટે નીકળી જાય છે. શરીરમાં જોઈએ તે જ ચીજો સંઘરાઈ બાકી નકામી બહાર ચાલી જાય છે.

ઇન્દ્રિયો

આપણી આસપાસ બધી ચીજો કેવી છે એ જાણવા માટે આપણને પાંચ ઇન્દ્રિયો આપી છે. સૂંઘવા માટે નાક, ચાખવા

માટે જીભ, ઠંડું ગરમ પારખવા માટે ચામડી, સાંભળવા માટે કાન અને જોવા માટે આંખો આપી છે. એ પાંચે ઇન્દ્રિયો જ્ઞાનતંતુઓ-રૂપી તારોથી મગજ સાથે સંબંધ રાખે છે. સારા, ખરાબ, સુગંધ, સ્વાદ, સ્પર્શ, જોવાપણું અને શ્રવણ એ બધા સંદેશા જુદા જુદા જ્ઞાનતંતુઓ મગજની મુખ્ય ઑફિસમાં પહોંચાડે છે. બધી આજ્ઞાઓ પણ ત્યાંથી જ છૂટે છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયોમાં હાથ, પગ, જનનેન્દ્રિયો વગેરે છે. મગજના સામ્રાજ્યમાં આખા શરીરની દરેક ક્રિયા અને જ્ઞાન આવી જાય છે. સુખ, દુઃખ, ભય, ભ્રાન્તિ, માન, અપમાન એ સર્વે મગજના આધિપત્ય નીચે છે.

પ્રકરણ ૩૪ મું

સ્ત્રીઓના ખાસ અવયવો

સ્ત્રીઓના જનનાશયો

વિમળાગૌરીએ આજે બાળાઓ પાસે પરમાત્માએ સ્ત્રીશરીરમાં જે ખાસ અવયવો ગર્ભધારણ અને રક્ષણ માટે મૂક્યા છે, તે વિષે વાતો કરી સમજાવ્યું કે—આ વિષય અતિ નાજુક અને ગંભીર છતાં તેટલો જ અગત્યનો છે. જનનક્રિયાને લગતા સ્ત્રીના અવયવો તેના પેડુના ભાગમાં હોય છે. એ માટે પરમાત્માએ સ્ત્રીશરીરમાં સુંદર ગોઠવણ કરી છે. એમને નવ માસ સુધી પોતાના ગર્ભાશયમાં બાળકને જન્મ આપી ઉછેરવાનાં સર્વે સાધનો સરસ રીતે મૂક્યાં છે. આખા શરીરનાં બધાં અવયવો આ જનનવ્યાપારના સહકારમાં કામ કરે છે. એ અવયવોમાં બે અંડાશય તેની બે નળીઓ અને ગર્ભાશય મુખ્ય છે. અંડાશય ચપટી બદામના કદનાં અને આકારનાં હોય છે; ગર્ભાશય નાના જમરૂખનાં કદનું હોય છે.

ઇંડાંની ઉત્પત્તિ

કુમારી જ્યારે લગભગ ચૌદ વરસ ઉપરની થાય છે, ત્યારે તેના અંડાશયોમાં સેંકડો સૂક્ષ્મ ઇંડાં પેદા થાય છે. કુદરતની આ

ક્રિયા સ્વાભાવિક રીતે સૌ બાળાઓના અવયવોમાં થાય છે; અંડાશયોમાં ઈંડાં ઓછાવત્તી પકવ સ્થિતિમાં રહે છે. વૃક્ષમાં જેમ ઝૂમખાઓમાં કોઈ કોઈ પાકવા માંડે છે, તેમ અંડાશયોનાં સેંકડો ઇંડાંમાંથી કોઈ વાર જ બે ઈંડાં પૂરેપુરાં પાકે છે. અંડાશયમાં જ્યારે ઇંડું પાકે છે ત્યારે ગર્ભાશયની અંદરની બાજુ સૂજે છે. આથી તેમાં લોહીનો જમાવ થાય છે. ઈંડું પૂરેપુરૂં પાકીને અંડાશયમાંથી છૂટું પડી જાય ત્યારે ગર્ભાશયની બાજુઓમાંથી જમા થએલું લોહી વહેવા માંડે છે. આ પ્રમાણે ત્રણથી સાત દિવસો સુધી લોહી વહે છે; જો કે સામાન્ય રીતે આ રક્તસ્રાવ ચાર દિવસ ચાલે છે. આને માસિક ધર્મ અથવા અડકાવ આવ્યો કહેવાય છે. અડકાવથી કન્યાના ગર્ભાશયને કુદરત ધોઈ સ્વચ્છ બનાવે છે. આ કુદરતી ક્રિયા છે. એમાંથી કન્યાને કશું નુકસાન થતું નથી. પરંતુ કુદરત એના વિકાસ માટે આ ક્રિયા કરે છે તે સહજ છે. અંડાશયમાં ઈંડું પાકીને રજવાહિની નળી મારફતે ગર્ભાશયમાં આવે છે.

ગર્ભાધાનની ક્રિયા

ગર્ભાશયની સાથે બંને અંડાશયો આ નળીઓથી જોડાયલા છે. રજવાહિની નળીઓ મારફતે અંડાશયમાંથી પાકેલાં ઈંડાંને ગર્ભાશયમાં આવતાં ત્રણથી પાંચ દિવસો લાગે છે. આ ઈંડાંનો વ્યાસ ૧ ઇંચના ૧૨૦ મા ભાગથી તે ૨૪૦ મા ભાગ જેટલા સૂક્ષ્મ અને નાના મોટા હોય છે. આ ઈંડાં સાધારણ રીતે ગર્ભાશયમાંથી નીકળી કન્યાના યોનિમાર્ગે વગર ખબર પડયે નીકળી જાય છે. પરંતુ સ્ત્રી-પુરુષનો સંબંધ થયે પુરુષનું વીર્ય સ્ત્રીની યોનિ મારફતે ગર્ભાશયમાં પહોંચે છે. પુરુષના વીર્યમાં અનેક વીર્યજંતુઓ જીવિત હોય છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં આવેલું ઈંડું પણ એક અતિ સૂક્ષ્મ જીવબીજ ધરાવે છે. વીર્યનું જન્તુ ઈંડાંના જીવબીજ સાથે મળે છે. પુરુષના વીર્યમાં સેંકડો જીવજંતુઓ હોય છે, પરંતુ એકાદ જ જીવજંતુ સ્ત્રીના

અંડબીજની સાથે સંયુક્ત થાય છે. એ બે જીવબીજોનેા સંયેાગ ગર્ભાશયમાં થઈને એકતા પામી ફલિત થાય છે. આથી એક નવેા જીવ ઉત્પન્ન થાય છે. બંને જીવબીજોનું સંયુક્ત થવું જ નવા ગર્ભની પેદાશ કરે છે. સંયેાગ વગરનાં સ્ત્રી અને પુરુષનાં જીવબીજો નિષ્ફળ નીવડી વિનાશ પામે છે. અડકાવ દ્વારા સ્વચ્છ થયેલ ગર્ભાશયમાં બે જીવબીજોના સંયેાગથી ઉત્પન્ન થયેલ ગર્ભનેા વિકાસ ધીમે ધીમે થતેા જાય છે. આ ગર્ભધારણની ક્રિયાથી ગર્ભાશયનું મુખ બંધ થાય છે; એટલે ઋતુસ્રાવનેા માર્ગ બંધ થઈ અડકાવ આવતેા નથી. આને ગર્ભાધાન થયું કહેવાય છે.

ગર્ભનેા વિકાસ

પહેલે દિવસે તેા ગર્ભ લગભગ એક ઇંચના બસેામા ભાગ જેવડેા જ હેાય છે. એક મહિના પછી તે ગૂંચળું વળીને બેઠેલ ઇયળ જેવડેા મેાટેા થાય છે. બીજા મહિનાની આખરીમાં એક ઇંચ કરતાં સહેજ મેાટેા થાય છે; ત્રીજા મહિનામાં ગર્ભના હાથપગ વગેરે અવયવેા પારખી શકાય છે. એની લંબાઈ લગભગ ચાર ઇંચ જેટલી થાય છે. આમ ગર્ભનેા આકાર વિકાસ પામે છે. પેાષણ આપવા ગર્ભાશયની અંદરની બાજુ પર મેાટી વાદળી જેવેા એક લેાચેા તૈયાર થાય છે. એમાં જોડાયલી એક લાંબી નળી ગર્ભની ડુંટીમાં દાખલ થાય છે. એ નળી વાટે માતાના શરીરમાંનું લેાહી પેાષણ માટે ગર્ભને મળ્યા કરે છે. બાળક જન્મે છે. પછી આ ડુંટી સાથે જોડાયેલી આ નળી (નાળ) કાપી નાખવામાં આવે છે. પેલેા વાદળી જેવેા ભાગ પણ થેાડા સમય પછી બહાર પડે છે, તેને એાળ કહે છે. સર્વ આંચળવાળાં પશુએાને માટે પરમાત્માએ આ એક જ પ્રકારની રીત બનાવી છે. સૌના પ્રજનનઅવયવેા પણ એક જ જાતના બનાવ્યા છે. ચેાથા માસ બાદ ગર્ભના હૃદયમાં લેાહીનું સંચલન થઈ તેમાં ધડકાટ થાય છે, હલનચલન પણ થાય છે; એ જ એનેા વિકાસનેા

પુરાવો છે. ગર્ભકાળ એટલે ૪૦ અઠવાડિયાં (૨૮૦ દિવસ) વ્યતીત થયે બાળકનો જન્મ થાય છે.

કલ્યાણમયી જનની

માતાપિતા બન્નેના સંયોગથી માતાના ઉદરમાં ગર્ભ ઉત્પન્ન થાય છે. માતાના શરીરમાં ગર્ભ નવ માસ સુધી નિવાસ કરી રહે છે. ત્યાં સુધી માતાના શરીરમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો બાળકનું પણ પોષણ કરી તેનો વિકાસ સાધે છે. માતા નવ માસ સુધી બાળકનું પેટમાં પાલન કરે છે. એને બેવડી શકિત પોતાના અને બાળકના પાલન માટે ખર્ચવી પડે છે. બાળકના ઉદરમાં ગર્ભધારણથી પોષણ સુધીની બધી જવાબદારી માતા ઉપર કુદરતે ઢોળી છે. આથી જ એ સત્વરૂપે જનની તરીકે ઓળખાય છે.

જીવબીજો

માતા તથા પિતાનાં શરીરમાં પેદા થયેલાં જીવબીજોના સંયોગથી ગર્ભની ઉત્પત્તિ થાય છે. બે જીવબીજો મળીને એક જીવકોશ થાય છે. આપણા શરીરમાં આવાં અસંખ્ય જીવકોશો રહ્યાં છે. માતાના શરીરમાંના ઈંડાનું મોટું વર્તુલ છે. લાંબી પૂંછડી અને ચપટા માથાવાળી આકૃતિ નરના વીર્યજંતુની છે. ઈંડામાં જે નાનું વર્તુલ છે તે માતા તરફનું જીવબીજ છે. વીર્યજંતુનાં માથું એ પિતા તરફનું જીવબીજ છે. બંને જાતનાં જીવબીજોમાં ચોવીસ ચોવીસ સૂક્ષ્મ કણો હોય છે. તે સૌ એકસરખાં હોતાં નથી. વીર્યજંતુનું જીવબીજ ઈંડાના જીવ સાથે મળી જાય છે. આ જીવકોષો પાકીને મોટાં થાય એટલે પાછાં વિભક્ત થઈ જાય. બેના ચાર થાય, ચારના આઠ થાય, એમ ચાલ્યાં જ કરે. આ જીવકોષોનો વધારો થાય એટલે શરીરનો વિકાસ થાય છે. આપણા શરીરમાં જીવકોષોનો રોજ વ્યય થાય છે. એને માટે આપણે ખોરાક વગેરે ખાઈને એ વ્યય ઉપરાંત

જીવકોષો મેળવી વધીએ છીએ. જીવકોષો વૃદ્ધાવસ્થામાં વિકાસ પામતા નથી. એ નજરે જોઈ ન શકાય તેવા ઝીણા હોય છે. મા અને બાપના જીવકોષોથી બંધાયલું આપણું શરીર એમના ગુણદોષો, ગંભીર રોગો, શક્તિ, વર્ણ વગેરે વારસામાં લાવે છે. પુખ્ત ઉંમરનાં માબાપનાં બાળકો મજબૂત અને સશક્ત બને છે. બાળમાતાપિતા નબળાં બાળકોને જન્મ આપે છે. પ્રજનનનો વિષય ગંદો કે બિભત્સ નથી, પરંતુ તેના જ્ઞાનની બાળકોને જરૂર છે. પવિત્ર બુદ્ધિ અને સંપૂર્ણ જ્ઞાનથી જે કાર્ય થાય તે સારૂં જ બને છે. શરીર મન અને વિચારો જેનાં પૂરાં ખીલેલાં હોય તે જ સ્ત્રીપુરુષો ઉત્તમ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. સ્ત્રીપુરુષોને પરમાત્માએ પ્રજનન અવયવો સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે જ આપ્યાં છે. એનો વિવેકસર અને સંયમભરેલો ઉપયોગ શરીર મન અને વિચારોને પવિત્ર રાખે છે. એનો દુરુપયોગ અને અતિ ઉપયોગ ભયંકર રોગ, અકાળે વૃદ્ધત્વ અને અશક્તિ લાવે છે.

રજોદર્શન

કન્યાને તેર કે તે ઉપરની વયમાં અડકાવ કે માસિકધર્મ આવે છે, એ કન્યાકાળના વિકાસનું પહેલું પગથિઉં છે. રજોદર્શન ગર્ભધારણ માટે અતિ અગત્યનું છે. પ્રથમ રજોદર્શન સમયે કન્યાના શરીરમાં અને મનમાં નવી નવી લાગણીઓ અને પરિવર્તનો થાય છે. ક્યારેક ઉશ્કેરણી અથવા વગર કારણે શોક થઈ ગભરાઈ જાય છે; ત્યારે કન્યાની સાથે માયાળુપણે વર્તવાની જરૂર છે. તારુણ્યમાં પ્રવેશ કરતી કન્યાનો આ સંધિકાળ યોગ્ય માર્ગદર્શન માગે છે. રજોદર્શન એ કુદરતી ક્રિયા છે, એમ એને સમજાવવાની જરૂર છે. રજોદર્શનથી માતા થવાની લાયકાત કન્યામાં આવવાની શરૂઆત થાય છે; પરંતુ ફૂલની એ કાચી કળિને ગર્ભાધાનને યોગ્ય થતાં બીજાં ત્રણ વર્ષોની રાહત આપવાની જરૂર છે. ચૌદ વર્ષથી ૫૦-

૫૫ વર્ષ સુધી અડકાવ આવે છે. શરૂઆતમાં પાણી જેવો, પછી જરા ઘટ્ટ રાતા રંગનો, મધ્યમાં લોહી જેવો અને છેવટની અવસ્થામાં રતાશ ઘટી શરૂઆત જેવો પ્રવાહી પદાર્થ દેખાય છે. એ સ્ત્રી ત્રણ રાત્રિ સુધી દૂર બેસે છે. ઠંડા દેશોમાં કન્યાઓને અડકાવ મોડો આવે છે; ક્યારેક અપવાદરૂપે ઋતુદર્શન વહેલું આઠ દશ વર્ષે થાય છે.

રજોદર્શનમાં ખામીઓ

રજોદર્શન સ્ત્રીશરીરનો સ્વાભાવિક ધર્મ છે. તંદુરસ્ત કન્યામાં રજોદર્શન સ્વાભાવિક રીતે થાય છે. તેમાં કાંઈ પીડા કે દર્દ થતાં નથી. દર્દ થાય છે કપડાં બહુ કસકસીને પહેર્યાં હોય અથવા ખોરાકમાં મરી મસાલાનો અતિશય ઉપયોગ પણ ખામીવાળું રજોદર્શન લાવે છે. જે કન્યાને બંધકોશ રહે છે તેને પણ કષ્ટમય રજોદર્શન થાય છે. અનિયમિત આહાર-વિહાર, બહુ બેઠાડુંપણું અથવા અતિશય સખ્ત કામથી પણ રજોદર્શન ખામી અને પીડાવાળું થાય છે. કૃત્રિમ અને ફેશનેબલ જીવન ગુજારવાથી પણ રજોદર્શનમાં તકલીફ થાય છે. અતિ શૃંગારયુક્ત વાચન પણ માસિકધર્મમાં તકલીફ લાવે છે. અડકાવ આવ્યાની શરૂઆત થાય તે પહેલાં કન્યાને બેચેની, આળસ, માથાનું ભારે રહેવાપણું, કેડમાં દુઃખાવો વગેરે પૂર્વચિહ્નો થાય છે.

અડકાવમાં અનિયમિતતા

ઉપલાં ચિહ્નો થયા છતાં કન્યાને અડકાવ ન આવે તો ખામી શોધવા માટે સ્ત્રીચિકિત્સકની સલાહ લેવી; પરંતુ નૈસર્ગિક જીવન ગાળનાર, સાત્ત્વિક આહારવિહાર લેનાર અને ખુલ્લી હવામાં ફરનારને આ તકલીફ થતી નથી. અડકાવ એક વખત આવ્યા પછી એક બે વરસ ન આવે તો ગભરાવાનું નથી. તબિયત સારી હોય તો બીજી ચિંતા નહિ. વધારે પડતું લોહી પડે તો અશક્તિ લાગે છે. તેનો યોગ્ય ઉપચાર કરવો. ગર્ભાશય પેઢુની બખોલમાં એક લટકતું

અવયવ છે. આથી અડકાવ દરમ્યાન આરામ લેવાની સરસ પ્રથા આપણામાં દાખલ થઈ છે. તે સમયે આરામ, આનંદ, ઉલ્લાસ, સાત્વિક ભોજન અને શુદ્ધ પવિત્ર વિચારોની ઘણી જરૂર છે. અતિ મહેનત સારી નથી. અડકાવને ધાર્મિક સ્વરૂપ આપીને એની અતિશયતા કરવામાં આવી છે. સ્ત્રી એ પ્રસંગે અસ્પૃશ્ય ગણાવી ન જોઈએ. સાધારણ સહેલાં ઘરકામ કરવામાં વાંધો નથી. અડકાવ સમયે ગાંસડો બાંધી કપડાં ધોવાનું કામ શરદી પણ લગાડે છે. અડકાવ સમયે આરામની ખૂબ જરૂર છે; નબળા બાંધાની સ્ત્રી માટે તો ખાસ જરૂર છે. ખરાબ વાચનને તો સ્પર્શ પણ કરવો નહિ.

અડકાવ સમયની કેટલીક સૂચનાઓ

આપણા સમાજમાં અડકાવ સમયે સ્નાન ન કરવું, કપડાં ન બદલવાં, એક ખૂણે પડી રહેવું, ગંદાઈ સેવવી અને અસ્પૃશ્ય રહેવું આ રીતો શુદ્ધ જીવન માટે સારી નથી. એમાં સુધારાને અવકાશ છે. અડકાવ સમયે ઠંડા પાણીથી નાહવું નહિ. પેઢુ ઉપર ભાર આવે એવું કામ કરવું નહિ. શરીરના અવયવોને ખૂબ સ્વચ્છ રાખવા; નિયમિતતા, શાંતિ અને મનનો ઉલ્લાસ રાખવો, પહેરેલાં કપડાં અડકાવના લોહીથી ખરડાય નહિ એટલા માટે લંગોટ જેવી પટીનો કચ્છ બાંધવાનું રાખવું. તેમાં સ્વચ્છ કપડાંના કટકા ઘડી વાળીને રાખવા જોઈએ. એ કપડું બગડે એટલે બદલાવી નાખવું. નાડી કસોકસ તંગ બાંધી પેટ દબાય એવું કરવું નહિ. પેઢુ ઉપર દબાણ આવવું જોઈએ નહિ. ભારે ખોરાક, મસાલાવાળો ખોરાક કે વાસી ખોરાક ખાવાં નહિ. પુષ્કળ ઊંઘ, ખુલ્લી તાજી હવા, દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ સાદો સાત્વિક ખોરાક, ઢીલાં કપડાં, સાદું કામ, સહેલી કસરતો, મનની શાંતિ અને પરમાત્માનું ભજન બહુ અગત્યનાં છે.

સ્ત્રીપુરુષનો સંયમ

શ્રી પરમાત્માએ સ્ત્રીપુરુષ વિષે પરસ્પર આકર્ષણ મૂક્યું છે. પરંતુ એનું ધ્યેય પ્રજોત્પત્તિનું છે. વિષય પણ વિવેકસર અને સંયમ-

પૂર્વક ભોગવવાને માટે છે. માણસમાં વિવેકબુદ્ધિ છે. તેમનામાં વિચાર અને નિર્ણય ઉપર આવવાની શક્તિ રહી છે. વિચારો, ગુણો અને હૃદયની ભાવનાઓનો મેળ અને સામ્ય બાહ્યરૂપ કરતાં વધારે પસંદગી આપવા સરખાં છે. પ્રજનનવૃત્તિ પ્રાણીમાત્રમાં છે. તેઓ સંયમશીલ વિશુદ્ધ જીવન જીવી અયોગ્ય લાલસાઓની વૃત્તિને વશ થતાં નથી, બુદ્ધિને શાંત અને વિશુદ્ધ રાખે છે એનો દુરુપયોગ કરનારનું પતન થાય છે. વિષયની ક્રિયામાંથી જરૂર આનંદ મળે છે, પરંતુ એ ક્ષણિક છે—આખરે દુઃખાવહ છે. યુવાન સ્ત્રીપુરુષોનો સંયમ સહિત સંબંધ શારીરિક અને માનસિક નુકસાનકર્તા નથી પરંતુ અતિશયતાથી મન, શરીર અને આરોગ્યને હાનિ પહોંચે છે. આર્થિક રીતે પણ પોતાથી યોગ્ય રીતે પાળી શકાય તેટલાં જ સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાં જોઈએ. અમર્યાદ પ્રજોત્પત્તિ બેકારી અને સંકટો લાવે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ દોઢ દોઢ બબ્બે વર્ષે બાળકને જન્મ આપે છે. આથી એ સ્ત્રીનું શરીર ઘોવાઈ ક્ષીણ થાય છે. વળી વિશેષ વીર્યહાનિ પણ ખરાબ છે. માટે દરેક રીતે મર્યાદા અને સંયમમાં રહી પોતાની આર્થિક શક્તિ વિચારી બાળકો ઉત્પન્ન કરવાં. બાળક ઉત્પન્ન થાય એટલે એનું પાલન, નિર્વાહ, દવા—દારૂ, વિદ્યાશિક્ષણના ખર્ચાથી આર્થિક સંકટો ભોગવવાનો સમય આવે છે. કૃત્રિમ ઉપાયોથી સંતતિનિયમન કરવું એ આરોગ્યને ઘટાડનારૂં અને ભોગવિલાસ તેમ જ અસંયમનું પગલું છે અને તે ત્યાજ્ય છે.

પ્રકરણ ૩૫ મું

ગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો

વિમળાગૌરીએ આજે પોતાનાં શ્રોતાઓને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પાળવાના નિયમો સંબંધી વાતો કહી હતી.

ગર્ભધારણનાં ચિન્હો

સ્ત્રીઓના રજસનાં અંડો અને પુરુષોના વીર્યનાં જંતુઓના સંયોગથી ગર્ભ રહે છે. સ્ત્રીઓના મોટા ભાગને આ ગર્ભધારણની ક્રિયાની ખબર એ જ સમયે પડતી નથી. માત્ર અડકાવ આવવો બંધ થાય એટલા દિવસો ગણી કેટલા માસ રહ્યા તે જાણી શકે છે. સાધારણ રીતે અડકાવ ન આવવો એ ગર્ભધારણનું મુખ્ય ચિહ્ન છે, પરંતુ તેમાં પણ અપવાદો છે. ગર્ભસ્થાનમાં વિકૃતિથી, ફેફસાંઓમાં દર્દ થવાથી અથવા બીજા કોઈ વ્યાધિના કારણથી અડકાવ આવતો નથી, છતાં તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓમાં અડકાવનું બંધ થવું એ ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆત છે. ગર્ભધારણનાં બીજાં ચિહ્નોમાં સ્ત્રીને જીભે મોળ આવે છે, ઊલટી થાય છે. (૨૦–૨૫ દિવસો પછી) ખોરાક ઉપર અભાવ થાય છે. અશક્તિ પણ આવે છે. પરંતુ અપવાદરૂપે કેટલીક સ્ત્રીઓ

આમાંથી મુક્ત પણ રહે છે. ત્રીજે અથવા ચોથે માસે આ મોળ બંધ થાય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીનાં સ્તનોમાં દુઃખાવો શરૂ થઈ તે મોટાં થાય છે. સ્તનની ડીટડી જરા ઉપસી આવેલી દેખાય છે. ડીટડીની આસપાસ ગુલાબી રંગ કાળો પડતો દેખાય છે. ચોથા માસ પછી પેટમાં ગર્ભના હલનચલનનાં સહેજ ચિહ્નો પારખી શકાય છે. એનું પેટ ઉપસી આવે છે. પછી હાલચાલ વધારે પ્રમાણમાં દેખાય છે. પેટ મોટું અને કઠણ થાય છે. ડૂંટી ઉપસીને બહાર આવે છે. ચહેરાનો રંગ બદલાઈ જાય છે—પીળાશ આવે છે. મૂત્રાશયમાં ચેળ આવે છે. સુરતી, ઘણું થુંક નીકળવું, દાંતનું કળાવું, અપચો, અભાવ, ચીઢીઆપણું આ સર્વે ગર્ભધારણની સાથે આવે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં દિનચર્યાના નિયમો

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ કદી કસીને વસ્ત્રો પહેરવાં નહિ, પેટ ઉપર ભાર અથવા વજન આવે એવું કાંઈ કામ કરવું નહિ; શરદી ન થાય તે માટે પગને વારંવાર પલાળવા નહિ; ઠંડી કે ચોમાસાની ઋતુમાં હૂંફ આવે એવાં વસ્ત્રો પહેરવાં, ટાઢ ચડે એવા ઠંડા પાણીથી નાહવું નહિ, અત્યંત થાક લાગે તેવું કામ કરવું નહિ; પરંતુ સહજભાવે સરળ અને સાદાં ઘરકામો કરવામાં વાંધો નથી. પાંચ–છ માસ થયા હોય તે પછી વાહનોમાં બેસીને પ્રવાસ પણ કરવો નહિ. સ્ત્રીઓએ આ સમયે સાદું ઘરકામ કરવું, બહાર એક માઈલ સવારસાંજ ફરવા જવું, સાદી કસરતો કરવી, સાદું અને સાત્વિક ભોજન જમવું, ઢીલાં વસ્ત્રો પહેરવાં, આનંદમાં રહેવું, કજીઆ તકરાર, ફીસાદ અને ઉદ્વેગથી દૂર રહેવું; વિશેષ પ્રમાણમાં આરામ લેવો; ખોરાકમાં ભાજી, ફળ ફૂલો, ટમેટાં, મૂળા, શેરડી, દૂધ, છાસનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો. રમત ગમતમાં ચિત્ત પરોવવું; સારું સાત્વિક અને ઊંચા વિચારો આપનાર સાહિત્ય વાંચવું, કુથલી અને કોઈની નિંદા કરવી નહિ. ક્રોધ કરવો નહિ; આળસુ–એદી અને કજીઆળાં બૈરાંઓને ઘણી તકલીફો ભોગવ

પડે છે. ભારે આહાર જમનારી સ્ત્રીનો પણ આરોગ્યનાશ થાય છે. આ સમય સ્ત્રીઓને માટે સંયમ, શુદ્ધતા, પવિત્રતા અને ઉલ્લાસનો છે. ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓને કેટલીક ઈચ્છાઓ થાય છે તેને દોહદ કહે છે. તે (જો વાજબી હોય તો) પૂરા કરવા જોઈએ. બંધકોશ કે અજીર્ણ ન થાય તે માટે હમેશાં ધ્યાન રાખવું જોઈએ. પુરુષ સાથે એક શય્યા ઉપર સૂવાનો તેમ જ સંબંધનો પણ ત્યાગ કરવો.

સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો

સગર્ભાવસ્થામાં સખ્ત જુલાબ લેવો નહિ, અતિપરિશ્રમ કરવો નહિ. બંધકોશ જેવું લાગે તો મધ, કાળી દ્રાક્ષ અથવા ગાળેલા એરંડીઆની એક ચમચી લેવી, સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું, સાદો ખોરાક લેવો, કદી ક્યાંક દુઃખાવો થાય તો બહુ જ સાદો અને અતિગરમ નહિ એવો શેક કરવો, પણ પેટ ઉપર શેક દેવો જ નહિ. પગમાં ચુંથારો થાય તો ઈંટ કે નળિયું તપાવી શેક કરવો. સફેદ ધાત જાય તો પૈસાભાર ફટકડી અચ્છેરેક પાણીમાં નાખી પીચકારી મારવી. આળસુ થઈને પડી રહેવું નહિ, મનને પ્રાર્થના કે સારાં પુસ્તકોના સહવાસમાં રાખવું. મહેનતુ વર્ગની સ્ત્રીઓ જેઓ ખુલ્લી હવામાં કામ કરે છે તેમને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વિશેષ કષ્ટ પડતું નથી; માત્ર શહેરી સ્ત્રીઓને જ કૃત્રિમ જીવનથી અનેક શારીરિક કષ્ટો ભોગવવાં પડે છે.

કસુવાવડ

સ્ત્રીઓ ઉપર આ મોટામાં મોટું સંકટ અને પ્રાણનાશની આફત છે. એનાથી ઘણી સ્ત્રીઓ બચી જાય છે, પરંતુ તેમનું આરોગ્ય કથળી જાય છે. જે સ્ત્રી એક વાર કસુવાવડના ભયંકર દુઃખમાં પડી તેનાં ગર્ભાશયો એવાં શિથિલ થઈ જાય છે કે એ ક્રિયા હમેશમાટે એમના નસીબમાં લખાયલી રહે છે. તેને કુદરતી માર્ગમાંથી વિચલિત

થઈ ભયંકર રસ્તે જઈ જોખમમાં પડવું પડે છે. જે સ્ત્રીને કસુવાવડ થાય છે તેને આગલે દિવસે સાધારણ બેચેની લાગે છે, પેટમાં દુખવા માંડે છે, દુઃખાવો ધીમે ધીમે વધી પડે છે. એ સ્ત્રી કરાંજવા માંડે છે. આ સમયે એને એકાંત, શાંત અને સારા હવા–ઉજાસવાળા ઓરડામાં એક ખાટલા ઉપર સુવાડી દેવી. એની સાથે વાતચીત કરવી નહિ. ડૉકટરની સલાહથી આ સમયે અફીણનેા ઉપયેાગ અસરકારક બને છે. સ્ત્રીના શરીરમાંથી લેાહી વહેવા માંડે છે, પેટમાં સખત દુઃખાવો થાય છે, કસુવાવડ આ સમયે અટકાવી શકાતી નથી, લેાહી અટકાવવા ટાઢા પાણીનેા ઉપયેાગ કરે છે, પણ તે હિતાવહ નથી.

કસુવાવડની અસરેા

છાતીમાંથી દૂધ દેખાતું બંધ થાય છે, છાતી ઢીલી પડી જાય છે, પેટમાં બાળકનું ચલન બંધ પડે છે, વહેતું લેાહી ખૂબ દુર્ગંધ મારે છે–એ ગર્ભના મરણ પામ્યાનાં ચિન્હેા છે. ગર્ભમાંનેા કેાઈ ભાગ જો ગર્ભસ્થાનમાં રહી જાય તેા લેાહી વહેવાનું ચાલુ રહે છે. આથી લેાહીવા પણ થવાનેા સંભવ છે. જો સ્ત્રી અથવા પુરુષને ચાંદી–(ટાંકી)નેા રેાગ થયેા હેાય તેા વારંવાર કસુવાવડેા થયા જ કરે છે. દુઃખાવાથી ગર્ભસ્થાનનું મેાઢું ખુલી જાય છે. તેમાંથી રાતેા ચીકણેા પદાર્થ સ્રવે છે. બીજા કેાઈ કારણથી થયેલા દુઃખાવામાં ગર્ભસ્થાનનું મેાઢું ખુલતું નથી. બંધકેાશથી પેટનેા દુઃખાવો થાય છે તે સાદા ઉપાયેાથી બંધ પડે છે. સ્ત્રીને કેાઈ કારણથી ચાલુ તાવ આવે તેા કસુવાવડ થઈ જવાનેા સંભવ છે. ખરાબ મેલેરિયાથી કસુવાવડ પણ થાય છે. આ સમયે ગર્ભવતીને પણ જરૂરી દવા આપી તાવ મટાડવો. આવે વખતે ગર્ભવતીને પણ દવા આપવાની જરૂર છે. પરંતુ તેમને આકરી દવા અપાતી નથી. અનુભવી વૈદ્ય કે ડૉકટરની સલાહ લેવાય તેા સારું છે. સાધારણ દરદમાં ગર્ભિણીને દવા આપવાની જરૂર નથી.

પ્રકરણ ૩૬ મું

પ્રસૂતિ

સૂયાણીઓ

આપણી ગ્રામ્ય અને નાના શહેરોમાં સ્ત્રીઓની પ્રસૂતિ સૂયાણીઓ વંશપરંપરાથી કરતી આવી છે. આમાં મોટો ભાગ મુસલમાન હોય છે. ઘણીખરી સૂયાણીઓ બિલકુલ નિરક્ષર હોય છે. એમને શરીરના અવયવોનું જ્ઞાન હોતું નથી. ગામડાંઓમાં રહેતી અને નાનાં શહેરોમાં ખુલ્લી હવા અને મહેનત કરતી સ્ત્રીઓને સહજસુવાવડ થાય છે, તેમને માટે સુવાવડ કષ્ટકર ક્રિયા નથી; પરંતુ બેઠાડુ સ્ત્રીઓની સુવાવડો દુ:ખમય થાય છે. ફૅશનેબલ સ્ત્રીઓને કૃત્રિમ ખોરાક, પોશાક અને રહેણીકરણીથી સહજસુવાવડનો લાભ મળતો નથી. રોગી સ્ત્રીને પણ દુ:ખ ભોગવવું પડે છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત સ્ત્રીની સુવાવડ એક સાદી સરળ અને કષ્ટરહિત ક્રિયા છે. એને વિશેષ દુ:ખ ભોગવવું પડતું નથી. સૂયાણીઓને પણ તકલીફ પડતી નથી, પરંતુ જો કોઈ કેસમાં તકલીફ થાય અને બચ્ચું આડું આવે તો આપણી અજ્ઞાન દાઈઓ મુંઝાઈ જાય છે. ગામડાંઓમાં ડૉકટરો પણ મળતા નથી. નાનાં શહેરોમાંના ડૉકટરો પૂરતા અનુ-

ભવને અભાવે અસરકારક ઉપાયો કરી શકતા નથી. આથી જ ગુજરાતમાં બાળકજન્મસમય મોટા ઘાત જેવો થઈ પડે છે, હજારો બાળકોની મરણો અકાળે થઈ જાય છે.

સુવાવડીને માટેનો ઓરડો

આપણા ગુજરાતનાં ગામડાંઓમાં અને નાનાં શહેરોમાં હવા–ઉજાસ વગરનો ઓરડો સુવાવડ માટે વપરાય છે તે યોગ્ય નથી. ઘણું કરીને આ ઓરડો ઘરના પાછળના ભાગમાં હોય છે, પરંતુ આ વાત ઠીક નથી. હવા–ઉજાસની સુવાવડીને ઘણી જરૂર છે. હવા–ઉજાશવાળો, ઘોંઘાટ વગરનો, જંતુઓના ઉપદ્રવથી રહિત, ફર્નિચર વગરનો ઓરડો જોઈએ. એમાં સુવાવડીની મર્યાદા સાચવવાનાં સાધનો હોય, હાથ-મોઢું ધોવાની સગવડ હોય, ભેજવાળો ન હોય, અંદર વરસાદનું પાણી ટપકતું ન હોય અને ઉકળાટ કે બાફ ન થતો હોય એવો ઓરડો અનુકૂળ પડે છે. દર્દીઓને માટે જેવો ઓરડો પસંદ થાય છે તેવા ઓરડાની એને જરૂર હોય છે. સુવાવડીના ઓરડામાં તાપ—શેકની જરૂર રહે છે. પરંતુ જોઈએ તેટલો જ સમય સઘડી રાખવી. એમાં ધુમાડો થવા દેવો નહિ. આ ઓરડામાં કચરો, મેલ કે દુર્ગંધ હોવા જોઈએ નહિ.

ઓરડામાંનાં સાધનો

સુવાવડીના ઓરડામાં કેટલાંક સાધનો રાખવાની જરૂર રહે છે. સુવાવડી બૈરીને માટે ખાટલો તૈયાર રખાય છે, એ રિવાજ સારો છે. પરંતુ બીંડી કે સિંદરીનો ભરેલો અક્કડ ખાટલો સુવાવડીને તકલીફ આપે છે. નરમ પાટીનો હોય તો સારો. એના ઉપર કંતાનનું ગાદલું રાખ્યું હોય તો અભડાય નહિ. જૂનાં ગોદડાં આપણે ત્યાં વાપરે છે તે ઇષ્ટ નથી. કારણ કે તેમાં માંકણ વગેરે જંતુઓ હોય છે. બાજુમાં નાની માંચી રાખી તેના ઉપર બાળકને સુવાડવા નરમ ગોદડી રાખવી.

પેટ ઉપરનું મીણનું કપડું પણ જરૂર જોઇએ છીએ. તે સિવાય સારી રીતે ધોઇને સ્વચ્છ રાખવા થોડાં જૂનાં કપડાંનાં ચોથરાંની પણ જરૂર પડે છે. આ સિવાય ગરમ પાણી પણ તૈયાર રાખવું. શેક માટે બીજા ઓરડામાં સગડી રાખવી. તેલ અને સાબુની પણ જરૂર પડે છે. દીવાને સહેજ ઝાંખો રાખવો અને બાળકની આંખો ઉપર એનો પ્રકાશ ન પડે તેની સંભાળ રાખવી. બે-ત્રણ સ્ત્રીઓથી વધારે ભીડ ત્યાં થવા દેવી નહિ.

પ્રસવ પહેલાં

તંદુરસ્ત અને ઘરકામમાં ચિત્ત રાખનાર ખુશમિજાજી સ્ત્રીને પ્રસવ સહજભાવે કુદરતની સ્વાભાવિક ક્રિયાની પેઠે થાય છે. એને વધારે કષ્ટ ભોગવવું પડતું જ નથી. રોગી, એશઆરામી અને કંટાળેલી સ્ત્રીનો પ્રસવ અત્યંત તકલીફભરેલો થઈ પડે છે. પ્રસવ પહેલાંનાં લક્ષણોમાં હૃદય જાણે બંધનરહિત લાગે, બંને સાથળોમાં પીડા થાય, કમર અને સાથળમાં પીડા થાય, વારંવાર મૂત્ર-ત્યાગની ઇચ્છા થાય, પાયખાને જવાની ઇચ્છા પણ થાય છતાં તેને જવા દેવી નહિ. સ્ત્રીને યોનિમાંથી કફ જેવો પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે, પછી સ્ત્રીને તાણ શરૂ થાય છે. તાણના આંચકા પ્રથમ ધીમા ધીમા લાગવા માંડે છે; પછી જોસ પકડે છે. આ સમયે પીડા વધે તો એને બિછાનામાં સુવાડવી, કપડાં ઢીલાં કરી દેવાં, છાતી ઉપર એક બીજું કપડું લપેટી દેવું, તેલની ધીમી માલીસ કરી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરાવવું. ગરમ દૂધ કે ચાહ પીવરાવવું. પરંતુ એને હિલચાલ વગર સૂવરાવી રાખવી. સૂયાણીને પણ ધોયેલાં કપડાં પહેરાવવાં. સૂયાણીની આંગળીઓના નખો તે પહેલાં ઉતરાવી લેવા. પાયખાનું કે પેશાબ એકાદ દિવસ બંધ રહે તે સારૂં પણ છે.

પ્રસવસમયે

સ્ત્રીને વધારે પીડા કે તાણ ન હોય તો બિછાનામાં સૂવા

કરતાં ઊભી રહી ધીમે ધીમે ચાલવા દેવી. પરંતુ પીડા કે તાણ વધે એટલે બિછાનામાં સૂઈ રહે. પ્રથમ બાળકનું માથું યોનિ દ્વારા નીકળે છે. બાળક ગર્ભસ્થાનના ઉઘાડા થયેલા મોઢામાંથી ધીમે ધીમે સરકતું યોનિમાર્ગમાં આવે છે. પેટમાં બાળક જરાયુ (ગર્ભાશય) નામની થેલીમાં વિંટાયલું રહે છે. તે થેલી ખુલી જાય છે, બાળકના જન્મ્યા પછી એમાં રહેલું પાણી છૂટી બહાર નીકળે છે. જરાયુની થેલી ચપટા રિંગણાના આકારની અને અંદર પોલી હોય છે. તાણ ઘણી વખતે ઉત્પન્ન થઈ બંધ થાય છે. તાણના આંચકાથી બાળક થેલી-માંથી નીકળી પ્રથમ એનું માથું નીકળે છે. ગર્ભાશયનું મુખ ખૂબ મોટું થઈ (પંદર આંગળનું) થાય છે. પાણી અને ગર્ભનું બાળક નીકળવાથી ગર્ભાશયની થેલી ફરી સંકોચાય છે. એ થેલી રબર જેવી હોય છે. બાળક નાનેથી જેમ જેમ મોટું થાય છે, તેમ તેમ ગર્ભાશય પેટમાં વધીને એને માર્ગ આપે છે. જો પીડા ઘટીને ઓછી થાય તો સ્ત્રીને ગરમ દૂધ તે સમયે પીવરાવે છે, એટલે ગર્ભાશયનું મોઢું ખૂલે છે. આ તાણના આંચકા પ્રસવ માટે જરૂરના છે. ઘણી સ્ત્રીઓને આવી તાણ બબ્બે દિવસો સુધી ચાલે છે. આ સમયે એને ચાહ કે ગરમ દૂધ આપવું જોઈએ. કેટલીક સ્ત્રીઓની પાણીની થેલી સમયસર ફૂટતી નથી તે વખતે સૂયાણી એ ફાડી નાખે છે.

સુપ્રસવ

યુવાન, તંદુરસ્ત અને ઉદ્યોગી સ્ત્રીને સુવાવડ એ તદ્દન સહજ ક્રિયા છે. બાળકનું માથું પ્રથમ બહાર આવે છે. શૂળની આંટીઓ આવે છે તેમ બાળક બહાર નીકળતું જાય છે. સ્વાભાવિક આ ક્રિયામાં કાંઈ સહેજ તકલીફ આવે તો સૂયાણી હાથ ઉપર ટોપરાનું તેલ લગાડીને તે ઠીક કરે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને અનેક પ્રકારની તકલીફો નડે છે. કેટલીકને તો બાળકજન્મ અતિ કષ્ટમય થઈ પડે છે. દાઈ ચાલાક અનુભવી હોય તો બાળકજન્મ સુખેથી કરાવી દે છે. બાળક

ઘણી વખતે બહાર આવતાં જરા મુશ્કેલી અનુભવે છે. પહેલી સુવાવડવાળી સ્ત્રી માટે તેા ખાસ ધ્યાન રાખવાનું રહે છે. મસ્તક બાળકનું મેાટું હેાય તેા સ્ત્રીને પ્રસવસમયે મુશ્કેલી નડે છે. કયારેક યેાનિમાર્ગની ચામડીને પણ ઈજા થાય છે. પરંતુ પ્રસવસમયે સ્ત્રીને વિશેષ બળ કરવા દેવું નહિ. બાળક જન્મ થતાં જ રેાવા માંડે છે. જો રડે નહિ તેા જાણવું કે એને થાક લાગ્યેા છે. આ સમયે સૂયાણી બાળકના મેાઢામાં આંગળી નાખી કફ કે ચીકણેા પદાર્થ કાઢી નાખે છે. પછી જ નાળ કાપવી જોઈએ.

બાળકજન્મ

બાળકના જન્મસમયે ચતુર સૂયાણી ઘણી મદદગાર થઈ શકે છે. ઘણી વખતે નાળ બાળકના ગળામાં વિંટાયેલી હેાય તેા તે ગુંગળાઈ જાય તે પહેલાં નાળ છૂટી કરી દે છે. કેાઈ વખતે થેલીના આવરણ સહિત બાળક જન્મે છે. ચતુરાઈથી થેલી ફાડીને પાણી કાઢી બાળકને છૂટું કરે છે. મૂર્ખ સૂયાણીના અકર્તવ્યપણાથી ગુજરાતમાં હજારેા બાળકેા જન્મસમયે મરણ પામે છે. માટે સારી દાઈ મળે તેવી ગેાઠવણ રાખવી. બાળકને હાંફ મટે ત્યારે જ નાળ કાપવાની છે. બાળકનું ગળું સાફ થતાં અને સ્વસ્થ થતાં તે રેાવા માંડે છે. જો ન રૂવે તેા બાળકને ઠંડા અને ગરમ પાણીમાં થેાડી થેાડી વાર રાખે છે. આવા બીજા ઘણા ઉપાયેા લે છે. નાળ કાપવાની રીત એવી છે કે બાળકની ડુંટી તરફ ત્રણ આંગળ છેાડીને દેારાથી બાંધવી અને અર્ધો આંગળ છેાડી માતાની તરફના ભાગને પણ દેારીથી બાંધે. એ બંને બાંધેલ ભાગેા વચ્ચેનેા ભાગ કાપી બાળકને માતાથી છૂટું કરવામાં આવે. દેારી બાંધવાનું કારણ લેાહી ન વહે તેનું છે. નાળ કાપતાં પહેલાં નીમક સાથે સૂંઠ મેળવીને તેના ઉપર લગાડે છે. બાળકની બાજુની નાળ બનતાં સુધી કપાતી નથી. તે પાંચેક દિવસમાં ખરી પડે છે.

બાળકજન્મ પછી

બાળકનો જન્મ થયા પછી એના શરીર પર તેલ ચોળી એને નવરાવી એના શરીર ઉપરની અશુદ્ધિઓ દૂર કરે છે. પછી એને શરીરે ગરમ વસ્ત્ર વિંટાળીને જુદી માંચી ઉપર સૂવાડી દે છે. બાળેલા કોલસા સાથે એ ચોખાભાર ચોખ્ખી કસ્તૂરી બાળકના શરીરે લગાડવાથી ફાયદો થાય છે. બાળકને મધ અને ઘી ચટાડવાથી એને દસ્ત સાફ આવે છે. સાત માસના જન્મેલા બાળકને અથવા દૂબળા અશક્ત બાળકને વિલાયતમાં ખાસ પેટીમાં કપાસના પોલમાં મૂકે છે. ત્યાં ઘણાં બાળકો આમ બચી જાય છે. આપણે ત્યાં પણ બાળક અધુરે (સાત માસે) જન્મે તો કડવું તેલ લગાડીને કપાસના પોલમાં રાખે છે. બાળક જન્મ્યા પછી ચણાના લોટથી એને નવરાવે છે. ડૉકટરો સાબુથી નવરાવે છે. ડૉકટરો આ સમયે બાળકોના અંગમાંની ખોડો સુધારે છે. ગુદાના છિદ્રને ખુલ્લું કરે છે. આપણા હિંદમાં બાળકોના સુપ્રસવની રીતો સુધારવા જેવી છે. બાળકના પ્રસવ પછી માતાને બિછાનું છોડવા દેવું નહિ તેમ તેને ઊભી થવા દેવી નહિ.

હિંદમાં ભયંકર બાળમરણપ્રમાણ

બાળક ઘણી વખતે અધુરે માસે જન્મે છે. વિલાયતમાં સુપ્રબંધને લીધે આવાં કાચાં જન્મેલાં બાળકોમાંનાં મોટા ભાગે જીવે છે. હિંદમાં એ ગોઠવણ નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓને બાળક આડાં આવે છે ત્યારે ચતુર અનુભવી ડૉકટરની જરૂર પડે છે. બહુ ચતુરાઈપૂર્વક ડૉકટર બાળકને સીધું કરી લે છે. સુયાણીઓને શારીરિક અવયવોનું જ્ઞાન હોતું નથી. આથી આ સમયે જે હસ્તકૌશલ્ય વાપરવું પડે છે તે વાપરી શકતી નથી. બાળક આડું ઘણી રીતે આવે છે. તેમાં કેટલીક રીતે તે ઠીક કરી શકાય એવી સ્થિતિમાં હોતું નથી. ત્યારે બાળકને કાઢવાને માટે માતાના પેટમાં શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે છે. બાળકને અને માતાને બંનેને બચાવવા ડૉકટર મહેનત કરે છે. માતાના પેટમાં

બાળક મરી જાય તો તેને તરત બહાર કાઢવું જ જોઈએ; નહિ તો માતાને ઝેર ચડી જાય છે. આ સમયે શસ્ત્રક્રિયા કરવી પડે છે. હિંદનાં ગામડાંઓ અને અસુખી શહેરોમાં દર હજારે ૪૦૦ જેટલું મોટું બાળમરણપ્રમાણ આવે છે. વિલાયતના દેશોમાં સ્વાસ્થ્યસુધારો, સ્વચ્છતા, સુખશાંતિભર્યા ઉપાયો અને યોગ્ય ચિકિત્સાથી આમરણ-પ્રમાણ ૧૦૦૦ બાળજન્મ પાછળ માત્ર ૯૦ થી ૧૨૫ સુધી લાવી શકાયું છે. આપણે ત્યાં પ્રાચીન સંસ્કૃતિ માટે અભિમાન રાખતી આપણી પ્રજા આ વિષયમાં ખૂબ પછાત છે.

પ્રસવ પછીની ક્રિયા

પ્રસવ થયા પછી સૂવાવડી સ્ત્રીને ખૂબ આરામ આપવો જોઈએ. બાળજન્મ પછી સ્ત્રીના પેટમાંથી નકામા માંસના લોચા-થેલીના ભાગો નીકળી જાય છે. જ્યાંસુધી આ “ઓળ” ન પડે ત્યાં સુધી સ્ત્રીના પેટ ઉપર હાથ રાખવો જોઈએ. સ્ત્રીના પેટમાં બે ત્રણ દિવસ સુધી થોડી થોડી પીડા ચાલુ રહે છે. પરંતુ તેથી ડરવાનું નથી. ઊલટું, સ્ત્રીને એથી આરામ મળે છે. લોહી વહેતું જ રહે છે. પીડા બંધ થાય તો પેટ ઉપર હાથ ફેરવવાનું ચાલુ રાખવું. એટલે ઓળ પડી જાય છે. નાળનો ભાગ પણ પોતાની મેળે ખરી પડશે. એને ખેંચવાની જરૂર હોતી નથી. ખેંચે તો તકલીફો વધે છે. હાથથી પેટને દાબી ન રાખે તો લોહી વિશેષ પ્રમાણમાં વહેવા માંડે છે. નાળ સહજભાવે નથી નીકળતી તો સૂયાણી હાથ ઉપર તેલ લગાડી એના પેટમાં એક હાથ નાખી બીજા હાથે પેટ દબાવી નાળને ધીમેથી કાઢી લે. પછી એક કપડાને ચારગણો કરી પેટ ઉપર બાંધી લે. આથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

પ્રસૂતાની સારવાર

માતાને આ સમયે ખૂબ આરામ અપાય છે. કાંઈ ભોજન

અપાતું નથી. દૂધ, કાંજી એવો હલકો ખોરાક આપે છે. દૂધમાં સૂંઠ નાખવામાં આવે તો વધારે અનુકૂળ થાય છે. આપણામાં શેક આપવાનો રિવાજ પણ સારો છે; ગોળ અને અજમો મેળવીને પણ આપે છે. સ્ત્રીને ચોવીસ કલાક કે વધારે સમય આરામ આપવો. તે સમયે જરા પણ ઘોંઘાટ થવા દેવો નહિ. કેટલાક લોકો પુત્રજન્મની ખુશાલીમાં વાજાં વગડાવે છે, પરંતુ તેથી સુવાવડીના આરામમાં ખલેલ પહોંચે છે. બાળકને પણ નિદ્રા કરવા દેવી. પ્રસૂતિગૃહને બંધ કરાવી સૌને બહાર કાઢવાં. માતા તથા સંતાન બંનેને આરામ જોઈએ છીએ. સ્ત્રીને આરામ આપી પેશાબ અને પાયખાને બેસાડી એના ઉદરને સાફ કરાવવું જોઈએ; પણ જોસ કરવા દેવું નહિ.

પ્રકરણ ૩૭ મું

બાળઉછેર

શ્રી વિમળાગૌરીએ બાળકજન્મ સંબંધી વિગતવાર વર્ણન કર્યા પછી આજે બાળઉછેર સંબંધી વિગતો દર્શાવી હતી.

બાળક

બાળક નિદ્રા લઈને ઊઠે કે એને પેશાબ કરાવવો. જો પેશાબ ન આવે તો ગરમ પાણીમાં કપડાં ભીંજવી નીચોવી પેટ ઉપર મૂકવાથી પેશાબ આવે છે. મૂત્ર ન ઊતરે તો વૈદ્ય-ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. એને પાયખાને પણ બેસાડવું જોઈએ. ઝાડો ન થાય તો એરંડીઉ તેલ દૂધ સાથે ચઢાવે એટલે ઊતરી જશે. બાળકના મોઢા ઉપર ક્યારેય ઓઢાડવું નહિ. તેથી ગુંગળાઈ જવાનો ભય રહે છે. બાળકનો પ્રસવ થાય ત્યારેજ સહેજ ગરમ પાણીથી નવરાવી લે છે. કેટલાંક આરામ કરાવ્યા પછીં જ નવરાવે છે. આ બાળકરૂપી ફૂલ ખૂબ નાજુક હોય છે. બહારની હવામા તે કરમાઈ ન જાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવાની છે. એને નવરાવતાં પણ સંભાળ રાખવી. બાળકનાં ઝભલાં પણ ઢીલાં સુંવાળાં અને હૂંફ આપનાર રહેવાં

જોઈએ. છાતી, પેટ અને પગનાં તળિયાં ગરમ રહેવાં જોઈએ. બાળકને ગળેચી પણ પહેરાવી રાખવી. છઠ્ઠી પહેલાં એને બીજા સ્નાનની આવશ્યકતા નથી. માત્ર શરીર કોમળ રીતે લૂછીને સ્વચ્છ રાખવું. છઠ્ઠીને દિવસે બ્રાહ્મણ આવી બાળકનું નામકરણ વગેરે કેટલીક ક્રિયાઓ કરાવે છે. બાળકને ખૂબ ઊંઘ લેવા દેવી.

માતાની દેખરેખ

સુવાવડ પછી માતાને પણ આરામની જરૂર રહે છે. ઘણીખરી માતાઓ ૪૦ દિવસ સુધી સુવાવડખાનામાં ફરજીઆત રહે છે. પહેલું માથું ૨૦ દિવસે ધુએ ત્યાં સુધી તો તદ્દન અસ્પૃશ્ય ગણાય છે. માતાને ત્રણ દિવસ સુધી હલકા પ્રવાહી ખોરાક ઉપર રાખવી. દૂધની કાંજી, ચાહ અને પછી દૂધ ને ચોખા અપાય છે. પછી પંદર વીસ દહાડા સુધી રોટલી, દાળ, ભાત, શાક વગેરે સાત્વિક ખોરાક અપાય છે. ગર્ભસ્થાનમાંથી પ્રસવ પછી આભડછેટ એટલે ટુકડા અને લોહી વહે છે, ૦ાા કલાકમાં આ લોહીનો રંગ બદલાય છે. પછી તે પાણી જેવું પાતળું વહે છે. પંદરેક દિવસો સુધી આમ વહ્યાં કરે છે. ગર્ભ-સ્થાન બાળકના વિકાસથી બહુ મોટું થયું હોય છે તે બાળકના જન્મ પછી સંકોચાઇને નાનું થઈ જાય છે. પરંતુ એમાંનો કેટલોક ભાગ પ્રસવ પછી વહી જાય છે. જો પેટમાં રહેલો ગર્ભસ્થાનનો કચરો વહી જતો નથી તો ગર્ભસ્થાન સંકોચાતું નથી એટલે લોહીવા થવાનો સંભવ સ્ત્રીને માટે રહે છે. એટલા માટે પ્રસવ પછી ત્રણ ચાર દિવસે પેઢુ ઉપર શેક કરવાથી આ આભડછેટ નીકળી જાય છે. સ્ત્રીના જનનઅવયવો આ સમયે ખૂબ સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. વારંવાર સાફ રાખવાથી તાવ વગેરે ઉપાધિથી સહન કરવાનું રહેશે નહિ. જે સ્ત્રીઓ પેટે પાટો બાંધે છે તેમના શરીરના ગુહ્ય અવયવો બહાર નીકળી જતા નથી. જો સુવાવડમાં કાંઈ વિકૃતિ ન થાય તો સ્ત્રી મજબૂત, સાજી અને તંદુરસ્ત બને છે. પેટ ઉપર પાટો જરૂર

બાંધવો. સ્ત્રીને આ સમયે તાજી સ્વચ્છ હવાની ઘણી જરૂર છે.

બાળકને માતાનું દુગ્ધપાન

જન્મ્યા પછી માતા અને બાળકને બંનેને આરામ આપવો. તરત જ બાળકને ધવરાવવું નહિ. માતાને ચારેક કલાક આરામ આપી બાળકને ધવરાવવાથી માતાનાં સ્તનોમાં થોડુંક દૂધ હોય છે તે બાળકને પેટ સાફ આણવાની ગરજ સારે છે. આપણે ત્યાં ત્રીજે દહાડેથી માતા બાળકને ધવરાવવાનું શરૂ કરે છે. હવે બાળકનો ખોરાક માતાનું દૂધ થઈ પડે છે. છોકરૂં ધાવે નહિ તો વૈદ્યને બોલાવી એની જીભ ઊંચી નીચી તો નથી થઈ તેની તપાસ કરી યોગ્ય ઉપાય કરવો. બાળક માટે શરૂઆતમાં દૂધ ન આવતું હોય તો બાળકને એક દિવસ સુધી ગોળ ને પાણી (ગળથુથી) દેવાં. છતાં જરૂર જણાય અને માતાને દૂધ આપવામાં વિલંબ થાય તો ગાયનું તાજું દૂધ લઈ તેમાં બે ભાગ પાણી મેળવીને ઉકાળવું. તેમાં સાકર મેળવી ત્રણ ચાર કલાકને આંતરે પાવું. માતાને દૂધ આવે તો આ પાવું નહિ. સ્તન ઉપર પાણીમાં નીચોવેલી ફલાલીનનો શેક દેવાથી દૂધ વહેવા માંડે છે. અથવા તલના તેલમાં કપૂર પલાળી સ્તન ઉપર લગાડવાથી પણ સ્તન ઢીલા થઈ દૂધ આવશે. શરૂઆતનાં ચાર પાંચ ટીપાં આંગળીથી દબાવી કાઢી ફેંકી દેવાં. કારણ કે એ સારૂં હોતું નથી. સ્તનોને બરાબર ધોઈ સાફ રાખવાં જોઈએ. માતા બંને સ્તનોનાં દૂધ વારાફરતી પીવરાવે.

બાળકને ધવરાવવાનો સમય

બાળકને ધવરાવવા માટે બચપણથી નિયમનમાં મૂકવું જોઈએ. રાત્રિના તો ધવરાવવાની ટેવ પાડવી જ ન જોઈએ. પહેલા ૪૦ દિવસ સુધી દર બબ્બે કલાકને અંતરે ધવરાવવું. બાળકને વધારે વખત ધવરાવવાથી અજીર્ણ થાય છે. બાળકને દરરોજ સરસીઉં તેલ ચોળીને નવસેકા પાણીથી નવરાવવું. કાન, નાક, આંખનાં પોપચાં અને બીજાં

છિદ્રોમાં પણ તેલ લગાડવું. સ્નાન કરાવી નરમ ટુવાલથી પોચે હાથે તદ્દન લૂછી સાફ કરી ગરમ હુંફાળાં કપડાં પહેરાવી ધવરાવી પછી સુવાડી દેવું. બાળકના મોઢા ઉપર માખીઓ ન બેસે તેની સંભાળ રાખવી. મોઢું નાક બંધ કરી તેને ઓઢાડવું નહિ. મચ્છર ચટકા ન ભરે તેની સંભાળ રાખવી. એની ગોદડીમાં માંકડ ન હોય તેની પણ રોજ ખાતરી કરવી. ધવરાવીને સ્તન બરાબર લૂછી નાખવા.

ક્યાં સુધી ધવરાવવુ ?

બાળકને થોડા દિવસો બબ્બે કલાકે ધવરાવવું. ઊંઘમાં હોય તો તેને ઉઠાડવું નહિ. એના મોઢા પાસે ઊંઘમાં ઘોંઘાટ કે મોટેથી બોલી એને જગાડવું નહિ. જો જાહેર રસ્તા ઉપર ઘર હોય તો બાળકના ઘોડીઆને પાછલા ઓરડામાં રસ્તાના વ્યવહારનો અવાજ ન આવે એવે સ્થળે મૂકવું. બાળકને માટે ઘોડિયું એ ઉત્તમ વસ્તુ છે. શરૂઆતમાં બાળકને ૨૪ કલાકમાંથી ૨૨ કલાક સૂવા દેવું. પછી જેમ મોટું થાય તેમ ઊંઘ ઓછી થશે. પરંતુ મોટું થયા છતાં પણ ૧૨–૧૫ કલાક તો એને આરામ લેવા દેવો જોઈએ. માતાએ બાળકને ચૌદ પંદર માસ સુધી ધવરાવવું જોઈએ. એથી મોટી ઉંમરના બાળકને ધવરાવવું નહિ. બાળકને સાધારણ રીતે સાત આઠ માસે દાંત આવે છે એટલે એ માતાના દૂધને બદલે બીજું કંઇક ખાવાને લાયક બને છે. ત્યારે એને અન્નપ્રાશન કરાવે છે. બાળક જન્મ્યા પછી આઠ નવ માસ સુધી સ્ત્રીઓને અટકાવ આવતો નથી. ધાવણ ધવરાવવાનો ખરેખર સમય આ જ છે. આ સમયનું સ્ત્રીનું દૂધ પુષ્ટિકારક છે. તે પછીથી માતાના દૂધમાં પુષ્ટિનું તત્ત્વ ઓછું થાય છે. બાળક ચાર પાંચ માસનું થાય ત્યાં સુધી તેને ૩–૩ કલાકે ધવરાવવું. આઠ મહિને ચાર ચાર કલાકે ધવરાવવું.

કેટલીક યોગ્ય સમજૂતીઓ

ઘણી સ્ત્રીઓને સ્તન સાફ ન રાખવાથી તે પાકે છે, તેમ જ

બાળકોના દાંત વાગવાથી હેરાન થવું પડે છે. એ માટે સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ઘણી વખત છોકરૂં બાળપણમાં મૃત્યુ પામે એટલે માતાનાં સ્તનોમાં દૂધ ભરાય છે. તે બીજાના બાળકને બોલાવી અથવા યંત્રથી કાઢી શકાય છે. ડોકટરો ઇલાજ કરી દૂધ પેદા થતું અટકાવી શકે છે. માતાનાં સ્તનોમાં દૂધ વધારે હોય તો ધવરાવવા પહેલાં થોડું દૂધ સ્તન દબાવીને કાઢી નાખવું. કોઈ આફત પડવાથી, મન ઉપર અતિશય ચિંતા થવાથી, તાવ આવવાથી દૂધ બંધ થાય છે. એવે સમયે બાળકને પાણીવાળું દૂધ ગરમ કરી પાય છે. પરંતુ ચિંતાના કારણે અને તાવ દૂર થતાં પાછું દૂધ આવવા માંડે છે. સ્ત્રીઓને સુવાવડમાં ચાલીસો કે કાંટળો પુષ્ટિ માટે અપાય છે. તે સિવાય પુષ્ટિકારક ખોરાક પણ અપાય છે. આથી સ્ત્રીને સારું આરોગ્ય મળવાથી પુષ્કળ દૂધ છૂટે છે, બાળકના પોષણના માટે આટલું દૂધ બસ છે. માંદલી બિમાર માતાનું દૂધ બાળકને પીવરાવવું નહિ. પાણી મેળવી ગરમ કરી બાળકને ગાયનું દૂધ પાવું, અથવા ગધેડીનું દૂધ પાવું.

બાળકને અનાજ

બાળકને જિંદગીના પ્રથમ વરસમાં માતાના દૂધ જેવો ઉત્તમ ખોરાક નથી. કેટલીક ફેશનેબલ સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને ધવરાવતી નથી, પરંતુ ધાવના દૂધ ઉપર રાખે છે. તે પોતાના અને પોતાના બાળકના શરીરને નુકસાન કરે છે. બિમાર સ્ત્રીઓએ પોતાનાં બાળકોને ધાવનું દૂધ ધવરાવવું. માતાનું દૂધ પૂરતું ન હોય તો શરૂઆતમાં બે ભાગ પાણીમાં ઉકાળેલું દૂધ અને પછી એક ભાગ પાણીમાં ઉકાળેલું દૂધ આપવું. કાચના વાસણમાં દૂધ પાવું. પણ એને બરાબર સાફ કરવું. માનું અથવા ગાયનું દૂધ કેટલાંક બાળકને માફક આવતું નથી તો તે બાળકને ગધેડીનું દૂધ પાવું જોઈએ. બકરીનું દૂધ પણ પથ્ય છે. બાળકને આઠ માસ પછી રોટલીનો ગર્ભ પાણીમાં પલાળી

તેમાં સાકર નાખી આપી શકાય છે. સાથે થોડું ગાયનું દૂધ પણ નાખી શકાય. સારા ચોખાને એક કલાક લગી પાણીમાં પલાળી રાખવા. એ પાણી નિતારી લઈ તાજું પાણી નાખવું. એને ઉકાળીને તદ્દન બફાઈ જાય એટલે થોડીક સાકર ભેળવી ફરીથી ૦ા કલાક ઉકાળવું. આ ચાટણમાં ત્રીજે ભાગે દૂધ મેળવવું. નબળા બાળકને માટે આ સર્વોત્તમ હલકો ખોરાક છે. આ સિવાય બીજાં પણ ઘણાં ચાટણો છે. વિલાયતનાં બાળકો માટે ઘણી જાતના તૈયાર ખોરાકો આવે છે. ચાટણ પણ બબ્બે ત્રણ ત્રણ કલાકની મુદ્દતે બાળકને ચટાડવાં. એમને અજીર્ણ ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. પરંતુ માતાના દૂધ જેવો ગુણ કોઈ ખોરાકમાં નથી. બાળકને દૂધ પીવરાવવાથી માતાની તંદુરસ્તી સુધરે છે.

પ્રકીર્ણ સૂચનાઓ

ધાવણું છોકરું હોય ત્યારે માતાએ પોતાના ખોરાક ઉપર ખૂબ ધ્યાન દેવું. તબિયતને પ્રતિકૂળ પદાર્થો ખાવા નહિ. હલકો સાત્વિક ખોરાક લેવો, થાક લાગી જાય તેટલું કામ કરવું નહિ. ખુલ્લી હવાનો વિશેષ લાભ લેવો. ફળફૂલ, ભાજીનું શાક વગેરે વધારે પ્રમાણમાં લેવાં. દૂધ, છાસ પણ વધારે પીવાં. આથી તંદુરસ્તી સરસ રહેશે. બાળક માટે ધાવ રાખવી પડે તો સારા અને તંદુરસ્ત દૂધવાળી જોઈ તપાસીને રાખવી. માતાને ફરી ગર્ભ રહે તો બાળકને ધવરાવવું જ નહિ. સાત આઠ માસના બાળકને રોટલી, દૂધ, ખીચડી, ભાત, દાળ ખવરાવવાં. બનતા સુધી બાળકને શીશોમાંથી દૂધ પાવાની ટેવ વહેલી છોડાવી દેવી. શીશી બરાબર ધોવી જોઈએ ને તેની ડીટડી સ્વચ્છ રાખવી.

શીતળા

બાળકોને શીતળા કઢાવવાનો રિવાજ હિંદમાં જૂના વખતમાં

હતો એમ જણાય છે. પરંતુ અંગ્રેજોના સમયમાં તો એ કાયદો બની ગયો છે. શીતળા કઢાવવાથી માતાના રોગ સામે રક્ષણ મળે છે. ગામડાંઓમાં આ માતાનો રોગ કેવાં ભયંકર પરિણામો લાવી સેંકડો બાળકોને યમના મોઢામાં ધકેલી દે છે તે જાણીતું છે. માટે શીતળા જરૂર કઢાવવા જરૂરી છે. વહેલા કઢાવવાથી બાળકને ત્રાસ ભોગવવો પડતો નથી. બળીઆ નવમે કે દશમે દિવસે ઊઠે છે. તેથી બહુ પીડા થાય છે. એક બે દિવસોમાં સોજો પોતાની મેળે ઊતરે છે. સાધારણ તાવ આવે છે, પણ એક દિવસ રહી મટી જાય છે. માટે બળીઆ કઢાવવા બાળકના હિતમાં સારું છે.

બાળકને દાંત ફૂટવા

બાળકના જીવનમાં દાંત ફૂટવા એ ભયસ્થાન ઘણાં બાળકોને માટે છે. બાળકને સાતમે માસે દૂધીઆ દાંત આવવા માંડે છે. શરૂઆતમાં તે અંગુઠો ધાવવા માંડે છે. સાતમે માસે એક પછી એક દાંત દેખાવા શરૂ થાય છે. બે વર્ષે બધા દાંતો આવી જાય છે; પરંતુ અશક્ત બાળકોને મોડા દાંત આવે છે. આ સંધિના સમયમાં બાળકની સંભાળ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. બધા મળીને ૨૪ દાંત બાળકોને ફૂટે છે. આ સમયે બળીઆ, અછબડા, ઓરી, તાવ વગેરે મંદવાડો આવવાથી દાંત ફૂટવામાં વિલંબ થાય છે. દાંત આવવા અગાઉ કેટલાંક છોકરાં બહુ હેરાન થાય છે. જડબાં ફૂલવાં, દુખવાં, તાવ વગેરે આવી જાય છે. ક્યારેક જીભ સૂજી આવે તો ટંકણખાર મધમાં કાલવી અપાય છે. દાંત વખતે મરડો, દસ્ત, તાવ વગેરે દર્દો બાળકને થઈ આવે છે. ક્યારેક તાણ આવી જાય તો ઠંડું પાણી છાંટવું, નવશેકા ગરમ પાણીની કુંડીમાં બેસાડવું, પછી તરત લૂછી ધાબળીમાં સૂવાડવું. બાળકોને અંગૂઠો ધાવવાની ટેવ બે વરસ પછી એળીઓ ચોપડી છોડાવવી.

કસરત

નાનાં બાળકોને તેડી અથવા ઠેલણુ—બાબાગાડીમાં બેસાડી દરરોજ સવારસાંજ ફેરવવા લઈ જવાં. બાળકને પોતાની મેળે હાથ–પગ ઉંચા કરવાનું શીખવવું. એને હવાવાળી જગ્યાએ સુવાડવું. લોહી સુધારવા માટે ખુલ્લી હવા જેવું કોઈ ઉત્તમ સાધન નથી. બાળકને બહાર મોકલતી વખતે છાતી ઉપર ગરમ ઝબલું અને પગમાં બૂટ પહેરાવવા જોઈએ. વરસાદમાંથી ભીંજી આવે તો શરીર લૂછીને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. ઘણાં બાળકોને માટી ખાવાની આદત પડે છે, ભીંત ચાટે છે. તે માટે જે ઠેકાણે ચાટવાનું મળે તેમ હોય ત્યાં ક્વિનાઈન છાંટવું. બાળકને હાથપગ હલાવવા દેવું. એથી એને કસરત મળે છે. બાળકને ઘરેણાં ભૂલેચૂકે પહેરાવવાં નહિ, બહુ કિંમતી વસ્ત્રો પણ પહેરાવવાં નહિ. બાળકને એકલું કયાંએ મૂકવું નહિ. બાળકોને ઉપાડી જવાના દાખલા અનેક સાંભળવામાં આવ્યા છે. બાળકના માથામાં તેલ નાખવું, શરીરે પણ માલીસ કરવું અને દરરોજ નવશેકા પાણીથી નવરાવવું.

ઊંઘ

બાળકને ખૂબ ઊંઘવા દેવું. એથી તે તંદુરસ્ત થાય છે. બપોરે જરૂર સુવરાવવું. પરંતુ સંધ્યાસમયે સુવરાવવાથી મીઠી ઊંઘ આવતી નથી. એને ઊંઘ લાવવા માટે અફીણ કે બાળાગોળી વાપરવાં નહિ. તે ઊંઘતું હોય ત્યારે ઘોંઘાટ કરવો નહિ. માકણ, માખી અને મચ્છરના ત્રાસથી રક્ષણ મળે તેની સંભાળ રાખવી. બાળકોને ઝાઝાં તેજ સામે જોવું પડે તેવે સ્થળે પારણું મૂકવું નહિ. એને ઝાડા થાય અને વાસ મારતા હોય તો હરડે પાવી અથવા એરંડિયું પાવું. માતાએ પડખામાં બાળકને સુવાડીને ઊંઘવું નહિ. કારણ કે તેનાં અંગો ઊંઘમાં માતાના શરીરથી દબાવાનો ભય છે. રાત્રે માતાએ સમયસર બાળકને પેશાબ કરવા બેસાડવું. પારણામાં મૂતરી જાય તો બાળોતીઉં બદલાવી નાખવું. બાળક રડે તો તેનું કારણ તપાસી ઉપાય કરવો.

શિયાળામાં અંગ ઉપરથી ઓઢવાનું ખસી ન જાય તેની કાળજી રાખવી. બાળકને રાત્રે પડખું પણ બદલાવવું. સવારના ઊઠે એટલે ધવરાવી પછી એને ઋતુ પ્રમાણે પાણી લઈ નવરાવવું. કપડાં તાજાં પહેરાવી એને એક જગ્યાએ સુવાડવું. બાળક પોતાની મેળે રમે એ સારી વાત છે. બાળકને વારંવાર તેડવું નહિ.

બાળઉછેર માટે સામાન્ય સૂચનાઓ

૧ બાળકનું માથું સાબુથી ધોઈ નવરાવી માથામાં તેલ નાખવું. એથી ખોડો, ઊંદરી થશે નહિ.

૨ બાળકને ખોરાકમાં વિશેષે ગાયનું દૂધ આપવું એ સર્વોત્તમ ખોરાક છે; છાશ પણ સારી છે, ચાહ સારી નથી.

૩ સૂરણ બટાટા ખૂબ પકાવી શકાય.

૪ છોકરાંઓને ક્યારેય મિઠાઈ આપવી નહિ. એથી પેટમાં જંતુઓ થાય છે. અને ઉદર બગડે છે.

૫ જે ખોરાક ઉપર તેને રુચિ ન હોય તે આપવો નહિ.

૬ બાળકને બીક દેખાડવી નહિ. ધમકાવતાં પણ પ્રેમનો ઉપયોગ કરવો. ભૂત–રાક્ષસની ભયંકર વાતો કહી તેને ડરાવવું નહિ. એથી એ ડરપોક થાય છે તેમ તેવાં સ્વપ્નાં આવતાં ચોંકી ઊઠે છે.

૭ બાળકની આંખમાં કાજળ આંજવું, એટલે આંખના રોગ થશે નહિ.

૮ બાળકને ઓચિંતા ખાલી ભડકાવવું નહિ. ચોંકાવવાથી એના હ્રદય ઉપર આઘાત લાગે છે.

૯ બાળકને મારની બીક બતાવી કામ કરાવવું નહિ; રોતું હોય તો મારની બીક બતાવી શાંત પાડવું નહિ; એની પાસે સમજાવટ અને પ્રેમથી કામ લેવું. લાલચ આપીને એને વશ કરવાથી એનો સ્વભાવ લાલચુ થાય છે.

૧૦ બાળકમાં જૂઠું બોલવાની ટેવ ન પડે તે માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું. પોતાના બચાવમાં એ ખોટું બોલવાની ટેવ શીખે છે. તે સમજી જઇને એને ધીરજથી ખોટું બોલવાના અવગુણો બતાવવા.

૧૧ બાળકને ચોરી કરવાની ટેવ ન પડે તે માટે સંભાળ રાખવી. કોઈ વસ્તુની બાળકને ના પાડો એટલે તેમ કરવા અથવા ગેરહાજરીમાં નિષેધ કરેલી વસ્તુ ઉપાડી લેવા એ પ્રયત્નો કરશે તે સમજી લઇને એને યોગ્ય માર્ગે દોરવવું.

૧૨ બાળકને મારવાથી તે હઠીલું બને છે. જ્યારે હઠ પકડે ત્યારે એને છોડી દેવું. પરંતુ શાંત પડે ત્યારે એને શાંતચિત્તે સમજાવવું—હઠ ન કરવા માટે યુક્તિથી કહેવું. પરંતુ ઉપદેશ દેવાથી તે સ્વીકારશે નહિ; શરમાવવાથી તે જરૂર શરમાશે.

૧૩ બાળકને ગાળ દેવી નહિ; એથી ગાળ દેવાની એને કુટેવ પડશે. હમેશાં બાળકને આદરથી બોલાવવું. પરંતુ તોછડાઇ કે ચીડવવાના નામે બોલાવવું નહિ. બાળકોને ક્યારે પણ લાડ લડાવવાં નહિ.

૧૪ બાળક બજારની ખોરાકની ચીજો ખરીદે તેવો સ્વભાવ પાડવો નહિ. સ્કૂલ પાસે વેચનારાઓ પુરી–પકોડી, તેલનાં ભજીઆં, ગાંઠીઆ, દહીવડાં વેચે છે તે તબિયતને નુકસાનકારક છે. બજારની મિઠાઈઓ પણ આરોગ્યદષ્ટિથી સારી નથી. આઈસક્રીમ વગેરે બજારૂ ચીજો પણ બાળકો માટે નુકસાનકારક છે.

૧૫ બાળક તોફાન ભલે કરે, પરંતુ શિસ્તપાલન પણ શીખે. કેવી રીતે જમવા બેસવું, કેવી રીતે શિષ્ટ સમાજમાં વર્તવું, વડીલો અને અતિથિઓને કેમ નમસ્કાર કરવા, પૂછેલા પ્રશ્નોના વિવેકથી કેમ ઉત્તર આપવા એ સર્વે શિક્ષણ મળવું જોઇએ. વિનય–વિવેક શીખવવાં પણ જરૂરી છે.

૧૬ બાળકને પોતાની મેળે કપડાં પહેરવાનું વહેલાથી જ શીખવવું જોઇએ. એ કપડાં જ્યાં ત્યાં ફેંકે નહિ–ઘડી વાળીને કપડાં મૂકે.

પોતાની ચીજો ખોઈ નાખે નહિ. પોતાનાં કપડાં ડાઘ કે દૂધવાળાં મેલાં કરે નહિ. આ તાલીમ એને મળવી જ જોઈએ.

૧૭ બાળકને વારંવાર ખાઉધરાપણાની ટેવથી અપચો થાય છે. માટે એના નક્કી કરેલા સમય એટલે ત્રણ ત્રણ કલાકને આંતરે જ એને ખાવાનું મળે તે માટે બંદોબસ્ત રાખી એને તેવી ટેવ પાડવી.

૧૮ બાળકને નિયમિત કામ કરતાં શીખવવું. બે ત્રણ કલાક રમત માટે આપવા. પરંતુ બે કલાક લેસન પણ નિયમિત કરે, સવાર–સાંજ કસરત પણ નિયમિત કરે. દરેક કાર્ય શીખવવા પછી ચાલુ કાર્યો કરે; વચમાં છોડી દે નહિ એવી વલણ રાખવી.

૧૯ બાળક જમતાં એઠું છાંડે નહિ. જેટલું જોઈએ તેટલું જ પીરસાવે. પોતાની થાળી સાફ રાખે. જમવા સમયે પલાંઠી વાળી બેસે. અનાજ બરાબર ચાવીને ધીમેથી ખાય; કપડાં ઉપર ખરે નહિ. તે સિવાય પાણીથી મોઢું પણ બરાબર કોગળા કરી ધોવાની તાલીમ પણ આપવી.

૨૦ બાળકને નાનપણથી જ તેલ માલીસ કરવાની ટેવ પાડવી. આથી એની ચામડી કોમળ થાય છે, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે. સાબુનો બગાડો કર્યા વગર કેમ ચોળવું તે પણ બતાવવું.

૨૧ વહેલાં સૂઈ સવારે વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડવી. ખરાબ છોકરાંનો સંગ કરવા દેવો નહિ, સિનેમાનો શોખ લગાડવો નહિ; બીડી, તમાકુના વ્યસનથી દૂર રાખવું; એની પાસે સારું વાચન વાંચવું. નાટકનાં શૃંગારી ગીતો ગાવા દેવાં નહિ.

પ્રકરણ ૩૮ મું

બાલચિકિત્સા

આજે શ્રી વિમળાગૌરીએ પોતાના શ્રોતાઓને બાલચિકિત્સા વિષેની હકીકતો સમજાવી.

આપણી બાળઉછેર

બાળકોના ઉછેર માટે અનુભવ અને પ્રેમની જરૂર છે. માતાઓના હૃદયમાં બાળકો માટે અતિશય પ્રેમ હોય છે. તેથી પોતે અત્યંત કષ્ટો, હાડમારીઓ અને અગવડો ખમી, રાત્રિના ઉજાગરા કરીને પણ બાળકોને ઉછેરે છે, આખો દિવસ મજૂરી કરીને બાળકોનું પ્રતિપાલન કરે છે. એમનો બાળકોના ઉપરનો પ્રેમ એમને ખરો સેવાભાવ શીખવે છે. આમ છતાં બાળક કોમળ ફૂલ જેવું છે. એનો ઉછેર બહુ જ અનુભવ અને ધ્યાન માગે છે. વૃદ્ધ સાસુ અને માતા એ અનુભવ આપે છે. બાળકોના રોગો એટલા બધા હોય છે કે માતાને ખૂબ સંભાળ રાખવી પડે છે. આથી મારા અનુભવના થોડા ટુચકા અને તે સમયની સારવાર તમને બતાવું છું તે નોંધી લેશો.

અગત્યની સૂચનાઓ

સુવાવડમાં બાળકની નાળને બહુ સાવધાનીથી કાપવાની જરૂર

છે. હવા અને ઠંડી તેમ જ ઠંડા પાણીથી શરદી પણ ન લાગે તે માટે ખાસ સાવચેતી રાખવી. ઉનાળામાં પરસેવાથી શરીર મેલું અને ગંદું ન રહે તે ધ્યાનમાં રાખવું. સફાઇ રાખવાથી ગડગુમડ થશે નહિ. બાળકને વાસી દૂધ ન પીવરાવવું, માતાના દૂધ સિવાય બાળકને શરૂઆતમાં બીજું કાંઈ આપવાની જરૂર જ નથી. આ સૂચનાઓ ધ્યાનમાં ન લેવાથી બાળકને ઝાડા અને બીજા રોગો થાય છે, આ સમયે વહેમી લોકો અને માતાઓ મંત્રજંત્ર અને બીજા વહેમી ઉપાયો લે છે તે યોગ્ય નથી. કુદરતના નિયમો પ્રમાણે બાળકનું પાલન એને રોગમુક્ત રાખે છે; સ્વચ્છ હવા પાણી અને માતાનું દૂધ એને તંદુરસ્ત રાખે છે.

બાળકો શા માટે રડે છે?

ઘણી વખત જ્યારે જ્યારે બાળકો રૂએ છે ત્યારે તેઓ શા માટે રૂએ છે અને તેમને શું દુ:ખ થાય છે તે બરાબર સમજીને તપાસવું જોઈએ; ને તેમના દુ:ખનું કારણ શોધી કાઢવું જોઈએ. બાળકોનાં દુ:ખો સમજવાની રીતો આ મુજબ છે:—જ્યારે બાળક રડે છે ને તેના મોઢા ઉપર વિકૃતિ આવે ત્યારે સમજવું જોઈએ કે તેને તેના કપડામાં કે બીજે કયાંક કંઈ જીવજંતુ વળગતું હોય છે. તે તરત તપાસીને કાઢી નાખવું અને જ્યાં કંઇ વળગ્યું હોય તો તરત જ તે ઠેકાણેથી લગાડવું. જ્યારે બાળક ઘડી ઘડી પોતાના પગને પેટ પાસે લાવે અને ત્યારે પેટ દબાવાથી તે ઠીક ન લાગે ત્યારે એમ જાણવું કે તેને કંઇક પેટમાં દર્દ થાય છે. તે વખતે તેના પેટ ઉપર (૧) સાધારણ શેક આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૨) મીઠાને ખૂબ ઝીણું પીસીને ગરમ કરી તેના પેટ ઉપર લગાવવું. (૩) એલચીના બે દાણા અને વરિયાળીના બે દાણા લઈ તેને ખૂબ ઝીણા વાટીને માતાના દૂધમાં પાવા. બાળક જ્યારે સૂઈને જાગે ને રૂએ અને જીભ હલાવે, આમતેમ દૂધ પીવા માટે માથું હલાવે ત્યારે તેને

ભૂખ લાગી છે એમ જાણવું. જ્યારે બાળક ખૂબ રડયાજ કરે ને ચૂપ ન થાય ત્યારે જરૂર સમજવું કે તેને કંઈક દુઃખ થાય છે. જે ઠેકાણે તેને કંઇ દર્દ થતું હોય ત્યાં તે પોતે ઘડી ઘડી અડે છે અને બીજા કોઈને તે ઠેકાણે હાથ લગાડવા દેતું નથી. બાળકોને દવા તેઓની માતાના દૂધમાં કે મધ સાથે મિલાવીને આપવી. બાળકોને ઘણી જાતના રોગો થાય છે તેમનાં નામ, તેનાં લક્ષણ તથા ઉપાય શું હોય છે તે પૈકીમાં થોડા નીચે મુજબ છે:—

બાળકની ડુંટી પાકવી

જો ગરદન ખેંચાવાથી ડુંટી પાકી ગઈ હોય તો ડુંટી ઉપર એક કપડાનો કટકો સરસિયા તેલમાં બોળી તે લગાડવો અથવા થોડી પોટીસ બાંધી દેવી. જો ડુંટી સુજી આવેલ હોય તો પીળી માટીને શેકી દૂધ નાખીને તેની પોટીસ કરવી અથવા કપડાના ડુચા વડે શેક કરવો.

દૂધ કાઢી નાખવું.

ઘણાં કારણોને લીધે બાળક દૂધ ઓકી નાખે છે. તેમાં ખાસ કાં તો તે તેના પેટમાં કંઈ વિકાર થયો હોય તેથી અથવા જો માતાનું દૂધ દોષિત થયું હોય તો તેથી. માતાનું દૂધ દોષિત થવાનાં કારણો ઘણાં હોય છે. જો માતાનું દૂધ વધારે ગરમ હોય તો બાળક તેથી પણ દૂધ કાઢી નાખે છે. જો સ્ત્રી રસોઈ કે કંઈ કામકાજ કરીને, અથવા બહારથી ઉતાવળી ચાલીને આવી હોય અને પસીનાથી રેબઝેબ થઈ ગઈ હોય ત્યારે તે વખતે માતાનું દૂધ ગરમ હોય છે, જે બાળકને પાવું ન જોઈએ. જો માતાને અજીર્ણ હોય તો માતાએ બહુ થોડું અને પચી જાય તેવું ભોજન લેવું જોઈએ, તેમ જ સારા પાચન ચૂર્ણનું સેવન કરવું જોઈએ.

જો બાળક બિલકુલ દૂધ ન પીતું હોય તો જાણવું કે તેના

શરીરમાં તેને કંઈ દુ:ખ થાય છે. માટે તેના દુ:ખ નિવારણનો ઉપાય પ્રથમ કરવો જોઈએ.

બાળકની આંખ દુ:ખવી

બાળકની આંખ દુખવાનાં પણ કંઈક કારણો છે. કોઈક વખત ગરમીથી, કોઈક વખત દાંત આવતા હોય તેથી, અથવા કોઈક વખત માતાની આંખ દુખતી હોય તે બાળક ધાવતું હોય તો તેથી. તેના ઉપાય નીચે મુજબ યોજવા:–(૧) નાનાં બાળકોના કાનમાં થોડો ખારો તેલ ગરમ કરી નાખવો તેમ જ માથાના તાળવામાં પણ થોડું ઘસવું. (૨) બાળકની માતાએ ખાવાપીવામાં ખૂબ સાવચેતી રાખવી. ખાટી, ખારી કે વાયુકર્તા ચીજો ન ખાવી. (૩) ગેરૂને પાણીમાં ઘસીને પછી રૂ ઉપર લગાડી તે આંખો ઉપર બાંધી દેવું. (૪) જો બાળકોની આંખો દાંત આવવાના કારણથી દુખતી હશે તો તે જલદી ન મટી જતાં જ્યારે દાંત આવી જશે ત્યારે પોતાની મેળે દુખતી મટી જશે. આમળાં ને લોધ્રને ગાયના ઘીમાં શેકી પાણીમાં મેળવીને લગાડવું. (૫) બકરીના દૂધનાં પોતાં આંખ ઉપર રાખવાં.

ખાંસી

આ રોગ બહુ જ બૂરો છે. તે બધા રોગોમાં જડ છે. આ રોગ થયો હોય ત્યારે બહુ સાવધાની રાખવી. વારંવાર શ્વાસ જોરથી ઊપડે અને સળેખમ થાય તો તે શરદીથી થાય છે. તેમાં પણ મોટી ખાંસી બાળકને થાય છે ત્યારે તેને વિશેષ તકલીફ પડે છે. તેના ઉપાય નીચે મુજબ છે:—(૧) વંશલોચનને બારીક ભૂકો કરીને મધમાં ચટાડવું. (૨) ધાણા અને ખડીસાકર ચોખાના ધોવરામણમાં આપવાં. (૩) ધમાસો, લીંડીપીપર, દ્રાક્ષ અને હરડેનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું. (૫) સુરવારી હરડે, બહેડાં અને જેઠીમધ, એ ગરમ પાણીમાં ઘસી તેમાં લગાર સિંધવ અને મધ નાખી તે ચટાડવું. (૬)

નાગરવેલનાં પાકેલાં પાનને એરંડિયું તેલ ચોપડી તે પેટ ઉપર મૂકી પેટ શેકવું.

બાળકનો અતિસાર

અતિસાર એટલે ઝાડા થવા તે. તે થવાનાં ઘણાં કારણો હોય છે. તેમાં ઘણુંખરું તો અજીર્ણથી અથવા શરદી કે ગરમીની અસરથી થાય છે. વળી બાળકને દાંત આવતા હોય તો ત્યારે પણ તે ઘણું કરીને થાય છે. જો દાંત આવવાને લીધે ઝાડા થતા હોય તો ઝાડા થતા રોકવા ન જોઈએ. કારણ તેથી ઊલટું દાંત આવવામાં વધારે હેરાનગતી થાય છે. જો અજીર્ણનું કારણ હોય તો તેને કંઈ સારું પાચક ચૂર્ણ આપવું જોઈએ. અને દૂધમાં ચુનાનું પાણી જેવા કે સિંદૂરાદિ ચૂર્ણ વગેરે મેળવીને તે દૂધ પાવું. લીંડીપીપર, મજીઠ, કાકડાશિંગી અને નાગરમોથનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું. શરદીથી જો ઝાડા થયા હોય તો બાળકને શરદી ન લાગે તેવા બધા ઉપાયો યોજવા. બાળકના પેટ ઉપર ફલાલીન વીંટી રાખવું, તેમ જ તેની માતાએ પણ શરદી કરે તેવી વસ્તુઓનું ભોજન ન કરવું. ગરમીથી જો ઝાડા થયા હોય તો બાળકને તેમ જ તેની માતાએ ગરમીથી સંભાળવું. માતાએ ગરમ વસ્તુઓ ન ખાવી, ખોરાકમાં ભાત વિશેષ રાખવો અને બાળકને વંશલોચન, નાની એલચી અને સાકરનું ચૂર્ણ કરી દૂધમાં પાવું. જ્યારે ઝાડામાં લોહી નીકળે છે ત્યારે તે રક્તાતિસાર કહેવાય છે. ત્યારે તે ઉપર વાળો, સાકર અને મધ એ ચોખાના ધોવરામણમાં આપવા. આથી રક્તાતિસાર સાથે ઉધરસ અને ઊલટીનો પણ તે નાશ કરે છે.

આફરો

જ્યારે પેટ ફૂલે છે ત્યારે તે આફરો કહેવાય છે. એ ઘણો ખરો અજીર્ણથી થાય છે. તેના ઉપાય તરીકે (૧) હીંગને શેકીને

પાણીમાં મેળવીને ડુંટીની આજુબાજુ લેપ કરવો. (૨) સૂકો ફુદીનો, નાની એલચી, પીપર, મરી, સંચળ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ત્રણચાર દિવસ સુધી બે વાર ખવડાવવું.

બાળકોને આપવાના સૂક્ષ્મ રેચ

જ્યારે સાધારણ રેચ આપવાની આવશ્યકતા જણાય ત્યારે નીચે મુજબના રેચ આપવાઃ—(૧) સોનામુખીનો (મીંઢીઆવળ) કાઢો ગોળ નાખીને શક્તિ પ્રમાણે આપવો. (૨) સુરવારી હરડે ગરમ પાણીમાં ઘસીને પાવી.

બાળકની સંગ્રહણી ઉપર ઉપચાર

(૧) અજમો, જીરૂ, મરી, લીંડીપીપર, ઇંદ્રજવ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું. (૨) સૂંઠ અને લીલાંનું ચૂર્ણ ગોળમાં આપવું.

દાંત આવવા

આ દશા પાછળથી જેટલી સુખદાયી લાગે છે તેથી વધારે તે પ્રથમ તો બાળકને દાંત આવતી વખતે કષ્ટદાયક હોય છે. અને તે વખતે શરીરમાં અનેક રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. દાંત આવવાની ક્રિયા લગભગ બાળક સાતેક માસનું થાય છે ત્યારે શરૂ થાય છે. પ્રથમ આગળના બે દાંત આવે છે જે નીચેના હોય છે. કોઇને ઉપરના પણ પ્રથમ આવે. નવમા માસે આગળના બીજા દાંતો ઉપર નીચે આવે છે, જ્યારે બારમે મહિને આગલી દાઢ બહાર નીકળે છે. બાળક જ્યારે દોઢેક વર્ષનું થાય ત્યારે બે ખીલા નીકળે છે. જ્યારે બેએક વર્ષનું થાય ત્યારે પાછળની બે દાઢો તથા બીજા દાંતો આવે છે. આ એક સામાન્ય નિયમ છે. આ દૂધિયા દાંતો કહેવાય છે. છઠ્ઠા કે સાતમા વર્ષ પછી સાચ્ચા દાંતો આવે છે અને દૂધિયા દાંતો પડતા જાય છે. મનુષ્યને એકવીસ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં બધા દાંતો આવી જાય છે; જ્યારે અક્કલની દાઢ કહેવાય છે તે સૌથી છેલ્લી આવે છે.

બાળકને દાંત આવે તેનાં લક્ષણ આ મુજબ છેઃ—મોઢામાંથી લાળ પડે છે; પેઢાં ગરમ ને લાલ રહે છે; બાળક પોતાની આંગળીઓ ધાવે છે; તેમ જ તેને તરસ વિશેષ લાગે છે, જેથી તે જલદી જલદી દૂધ પીવાની ઇચ્છા કરે છે, પણ પીતું નથી. રોતી વખતે બાળકના ગાલ લાલ રંગના થઈ જાય છે.

દાંત આવવાની વખતે ધાવડીનાં ફૂલ, લીંડીપીપર અને આમળાંના રસમાં મધ નાખી દાંતના માંસવાળા ભાગને ચોળવું એટલે બાળકને દંતપીડા થતી નથી. બીજું બાળકને રબરનાં રમકડાં રમવા આપવાં, જેને તે દાંતોથી દબાવતો રહે છે અને તેને ચેન પડે છે. જ્યારે બાળકને દાંત આવતા હોય ત્યારે નીચે મુજબની સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવીઃ—કોઇ પણ ખાટી વસ્તુ બાળક ન ખાય, કારણ ખટાઇથી દાંત જલદી બહાર નથી આવતા. ગરમીના દિવસોમાં તેને માથા ઉપર ગરમ ટોપી કે એવી વસ્તુ ન પહેરાવવી, અને માથું રોજ સાધારણ ગરમ પાણીથી ધોવું. નાની નાની રમવાની ચીજો બાળકને ન આપવી. કારણ કે આ સમયે બાળક દરેક ચીજ મોઢામાં ચાવવા માટે તરત નાખે છે. નાની વસ્તુઓથી ઘણી વખત મોટી હેરાનગતી ઊભી થાય છે. કારણ, તેની સાથે રમતી વખતે બાળકને ગળે કદાચ તે ઊતરી જાય અને કંઠમાં શ્વાસ રૂંધાઈ જાય છે દાંત આવતી વખતે જો કબજીઆત રહે તો બાળકને કોઈ કોઈ વખત થોડું એરંડિયું આપવું. દાંત સુગમ રીતે આવે તે માટે દવા વેચનારાઓને ત્યાં વીજળીની કાળી પટી વેચાય છે તેનો ઉપયોગ ડૉકટરની સલાહ પ્રમાણે કરવો.

બાળકને તાવ આવવો

તાવ કાં તો તે સ્વયં હોય છે અથવા તે કોઈ બીજા કારણથી પણ હોય છે. જ્યારે તે કોઈ બીજા કારણથી હોય તો પ્રથમ તે માટે ઉપાય કરવો. જો ખાલી તાવ જ હોય તો પછી તેનો ઉપચાર

કરવો. આ નિર્ણય કરવો અતિ કઠણ છે. માટે આ સમયે સારા વૈદ કે ડૉકટરની સલાહ–સારવાર તાત્કાલિક લેવી. પરંતુ સાધારણ તાવમાં નીચે મુજબ ઉપચાર કરવા અને શરીરની સંભાળ લેવીઃ– તાવ આવ્યા પછી તે ઊતરતી વખતે પસીનો થાય ત્યારે શરીર ઉપરથી તે બરાબર લૂછી કાઢવું; તેમ જ ઝાડો સાફ ન આવતો હોય તો તેનો ઉપાય પ્રથમ કરવોઃ–(૧) નાગરમોથ, રક્તચંદન, અરડુસી, સૂંઠ, જેઠીમધ અને ગળોનો કાઢો આપવો. એનાથી પિત્તજ્વર અને તરસનો નાશ થાય છે. (૨) અરડુસી, પિત્તપાપડો, વાળો, કડવો લીમડો તથા કડુ કરિયાતાનો કાઢો આપવો. આથી જ્વર સાથે ઊલટી અને ઉધરસ હોય તો તે પણ મટે છે.

બાળકની હેડકી

હેડકી ઉપડી આવે તો આ મુજબ ઉપાય કરવોઃ–(૧) નારિયેળ છુંદીને તે સાકર સાથે મિલાવીને ચટાડવું. (૨) સોનાગેરૂનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું. (૩) કડુનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

ખૂજલી, ખસ

(૧) ચુનાના પાણીમાં સરસિયા તેલને મેળવી ખૂબ હલાવવું અને જ્યારે તે મળીને ખૂબ ગાઢ બની જાય ત્યારે રૂ વડે શરીર ઉપર લગાડવું. (૨) ગંધક અને કપૂર કોપરેલ તેલમાં ખરલ કરી તેનો લેપ ચોપડવો.

અછબડા

અછબડા નીકળે તે વખતે પ્રથમ સખત શરદી જેવું લાગે છે. નાકમાંથી અને આંખોમાંથી પાણી નીકળે છે. છીંકો આવે છે અને તાવ ચડે છે. ત્રીજે દિવસે છાતી, મોઢું, હાથ અને શરીરના બીજા ભાગ ઉપર રાતી ફોલ્લીઓ દેખાય છે ને પછી તે આખે શરીરે ફેલાઇ જાય છે. આ વખતે શરીરને ગરમ રાખવું, ને શરદી ન થાય તેવા ઉપાય યોજવા; તેમ જ કંઈ વધારે જણાય તો સારા વૈદની સલાહ લેવી.

મોટી ઉધરસ

(ઉંટાટિયો) ઉધરસનાં ઠસકાં ખાધા પછી હુહુ કરી અવાજ લંબાય અને ઘણી વાર સુધી બાળક ખોં ખોં કરે છે. આ રોગ ચેપી ગણાય છે. માટે આ રોગ જેને થએલ હોય તેના સહવાસમાં બીજા બાળકને ન રાખવું. આ રોગથી પીડાતા બાળકને ખૂબ તાજી ખુલ્લી હવામાં હંમેશાં ફેરવવું અને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં. આ ખાંસી બહુ લાંબો વખત ચાલે છે ને બહુ કષ્ટદાયક હોય છે. ખાંસી ખાતાં ખાતાં ઊલટી પણ થઈ જાય છે. રાત્રે ઉધરસનું જોર નરમ લાગે ત્યારે તે રોગ મટવાનું સૂચક ગણાય છે. આ રોગથી શ્વાસ કે ફેફસાંની બીજી વ્યાધિ ન થાય તે માટે બરાબર ઉપચાર કરવા અને સારા વૈદ કે ડૉકટરની દવા કરવી. હોમીઓપથીમાં એના ઉપર (Drosera 6) ડ્રોસેરા ૬ અપાય છે.

મોતીછડા

આ રોગનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે હોય છેઃ—બાળકને તાવ આવ્યા પછી તેને ગળાનો સોજો આવે છે ને ઊલટી થાય છે. એની ચામડી ગરમ અને સૂકી રહે છે. અને એકાદ દિવસ પછી છાતી ઉપર રાતી રાતી ફોલ્લીઓ છવાઈ જાય છે. પછી ચામડી ઉપર મગના દાણા જેવડી ફોલ્લીઓ થાય છે ને તેમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે. આ રોગ ચેપી છે માટે બહુ સાવધાની રાખવી. જેને આ દર્દ થયું હોય તેનાં કપડાં જંતુનાશક દવાથી ધોવાં તેમ જ બાળકનાં રમકડાં તથા બીજી ચીજોને લીધે ચેપ ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી. બનતાં સુધી આમાં સારા ડૉકટરની સારવાર કરવી.

ગળાની અંદરની ફોલ્લીઓ

પ્રથમ ગળામાં સોજો આવે છે અને અશક્તિ વધે છે. બે ત્રણ દિવસ પછી ગળાના કાકડા પાસે ગળાની અંદર સફેદ ધાબાં કે એક

મોઢું ધાણું થાય છે. આના માટે રૂનો ફાયો કરી તેને ગ્લિસરીન અને ટેનિક એસિડમાં બોળીને તે ધાબા ઉપર ઘસવો, તેમ જ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. આ રોગ પણ ચેપી છે અને તેનો ચેપ શ્વાસ તથા મુખ અને નાકમાંથી નીકળતી લીંટ અને થૂંકમાં હોય છે.

કોલેરા

એને વિષૂચિકા પણ કહે છે. એનું મૂળ કારણ અજીર્ણ હોય છે. દર્દીને ચોખાના ધોવરામણ જેવા પાતળા ઝાડા, ને પાતળી ઊલટી થાય છે. તેનાથી પેટમાં ખૂબ પીડા સાથે શૂળ આવે છે. શરીર ઠંડુ લાગે છે, પેશાબ થતો નથી, આંખો નિસ્તેજ થાય છે, નિદ્રા નથી આવતી અને મૂર્ચ્છા પણ આવી જાય છે. આ બધાં તેનાં લક્ષણો છે. આ રોગનું મૂળ કારણ અસ્વચ્છતાથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ રોગનાં જંતુ ગંદા પાણીવાળા કુવા, તળાવ કે નદીના પાણીમાં થાય છે. ઉનાળામાં પાણી જ્યારે ઓછાં હોય ત્યારે તેનો ઉપદ્રવ થાય છે. દર્દીના ઝાડા-ઊલટી ગમે ત્યાં ફેંકવાં નહિ, પણ ખાડો ખોદી તેમાં દાટવાં કે બાળી નાખવાં. કારણ કે નહિ તો તેના ઉપર માખીઓ બેસે છે અને તે રોગને ફેલાવે છે. દર્દીનાં કપડાં પણ જંતુનાશક દવાવાળા પાણીમાં ધોવાં. સારવાર કરનારે પણ ખૂબ સાવચેતી રાખવી. તેણે પોતાના હાથપગ હંમેશાં ગરમ પાણીથી ને જંતુનાશક સાબુ (કારબોલિક) કે બીજી દવાવાળા પાણીથી ધોવાં. તાત્કાલિક સારા વૈદ કે ડૉક્ટરની સારવાર કરવી. તેમ જ નીચે મુજબના ઉપચારો પણ કરવા લાયક છેઃ—(૧) કપૂરનો અર્ક થોડો થોડો આપવો. કપૂર હંમેશાં પાસે રાખવું અને સૂંઘવું. (૨) કેસર લિંબુના રસમાં પાવું. (૩) લસણ, જીરૂં, સિંધવ, સંચળ, સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર અને હીંગનું ચૂર્ણ લીમડાના રસમાં કાઢવી આપવું. (૪) લવંગાદિ ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો. (૫) આકડાનાં મૂળની છાલ અને કાળાં મરી સમભાગે લઈ બારીક વાટી આદુના રસમાં મેળવી, તેની નાની ગોળી બનાવવી અને ડુંગળીના રસમાં આપવી. (૬) કોલેરાનું ઇંજેકશન આપવું.

આંકડી (આંચકી, તાણ)

માતાના ભોજનમાં ઉષ્ણ અને વાયુકારક પદાર્થોના વિશેષ ઉપયોગથી તેનું દૂધ દોષિત થાય છે ને તે બાળકને પ્રાશન કરાવવાથી બાળકને ઘણી વાર તેના મગજના તંતુ ઉપર અસર કરે છે. તેથી તેના હાથ-પગ થરથરે છે, આંખો સુકાઈ જાય છે, માથું પાછળ લટકે છે, શરીર કઠણ ને હીલચાલ વગરનું થાય છે, શ્વાસ લેવામાં પણ મુશ્કેલી લાગે છે. કોઈકિ વખત બાળકને દાંત આવે છે ત્યારે પણ આંકડી થઈ આવે છે. આંકડી થઈ આવે ત્યારે બાળકને એક ટબમાં કે નાની બાલદીમાં સાધારણ ઠંડા પાણીમાં થોડી વાર સુધી બેસાડવું અને પછી તેને બહાર કાઢી તેને ધાબળામાં વીંટી લેવું. અથવા મોં ઉપર થોડું થોડું ઠંડુ પાણી છાંટવું. તેમ જ નીચે મુજબ ઉપાય કરવાઃ-(૧) ધોળી ડુંગળી લગાર ચીરી, નાકમાં ધરી રાખવી ને સુંઘાડવી. (૨) વછનાગ, મરી, પીંપર, ટંકણખાર ને હીંગળોક સર્વે સરખા વજને લઈ બારીક વાટી એક વાલના આશરે ડુંગળીના રસમાં આપવું. (૩) લીંડીપીપર, પીપળાની વડવાઈ, કેસર, અફીણ વગેરે આદાના રસમાં બારીક કરીને આપવું. (૪) સુરવારી હરડે ઠંડા પાણીમાં ઘસીને હૃદય ઉપર, જીભ નીચે અને લગારેક જીભને ચોપડવી.

કરમ

કરમ ઘણુંખરું બાળકને થાય છે. તેનાથી બાળક કચાટ કરે છે અને સૂતો હોય ત્યારે ઝબકીને જાગી ઊઠે છે. સૂકી કમળકાકડી ઘસીને ખવડાવવાથી કરમ મટે છે. બાળક મોટું હોય તો કમળકાકડીની ઝીણી ભૂકી કરીને તે ખવડાવવી. કરમ વધુ મિઠાઈ ખાવાથી થાય છે.

પ્રકરણ ૩૯ મું

સામાન્ય રોગો

વિમલાગૌરીએ આજે બાળકો અને બીજાઓને જે સામાન્ય રોગો થાય છે તે વિષે પોતાના શ્રોતાઓને સંક્ષિપ્તમાં નીચે મુજબ સમજાવ્યું હતું. આ પ્રસંગે એઓ આ દરેક વ્યક્તિઓને એક અથવા બીજા પ્રસંગોમાં લાગુ પડતા અને જેમાં ખાસ ઉપચારો પણ સાધારણ હોય તે વિષે કહેવા લાગ્યાં:–

સળેખમ

આ બહુ સામાન્ય રોગ ગણાય છે; અને તેના વિષે બહુ કાળજી કરવામાં આવતી નથી. તે થયું હોય ત્યારે તેના પ્રત્યે બેદરકાર રહી તેનો ઉપાય ન થાય તો તે ગંભીર રૂપ પકડે છે. સળેખમ શરદીથી થાય છે ને તે ઉપસ્થિત થવાનાં ઘણાં કારણો ને રીતો હોય છે. ગરમીમાં બેસીએ કે તડકામાં ચાલીએ તો શરીર ગરમ થઈ આવે ને પસીનો નીતરવા લાગે છે. પછી તે ઉપર ઠંડો પવન ખાઈએ ને કંઈ કપડું પહેર્યાં વિના બેસીએ કે ખુલ્લામાં ફરીએ તો શરીરના બહારના ભાગને શરદી લાગી જાય છે. ત્યાંથી લોહી દ્વારા તે અંદર

પ્રવેશે છે અને સળેખમનાં ચિહ્ન જણાય છે. નાકનું, છાતીનું કે પેટનું સળેખમ થાય છે. પેટના સળેખમમાં ઝાડા થઇ આવે છે. બીજું, ભીનાં કપડાં પહેરી રાખવાથી કે ભીનામાં પગ ઘણી વાર રહેવાથી પણ સળેખમ થાય છે. ભીનાં કપડાં સુકાવા માટે આપણી શરીરની ગરમીનો ઉપયોગ કરે છે, જેથી શરીરની ગરમી ઘટે છે. આ શરદી બહુ વસમી લાગે છે.

શરદી

સળેખમનાં ચિહ્ન ઘણી જાતનાં હોય છે. માથામાં શરદી થઇ આવે છે ત્યારે છીંકો આવે છે તથા નાક અને આંખમાંથી પાણી ગળે છે, મોઢું અને ગળું સુકાય છે, નાક બાઝી જાય છે અને માથું દુઃખે છે.

છાતીમાં થઇ આવેલી શરદી ગંભીર પ્રકારની ગણાય છે. ઉપર બતાવેલ સાધારણ શરદી પછી છાતીમાં પણ તે થાય છે. એનો સોજો ધીમે ધીમે ફેફસાં ઉપર અસર કરે છે. ફેફસાં પકડાઈ જાય ત્યારે છાતી દુખે છે ને શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી જણાય છે. છાતીમાં કફ ભેગો થાય છે. આવા પ્રકારની સખત શરદીમાં તાવ પણ આવે છે.

શરદી થઈ હોય ત્યારે ઠંડી હવામાં ન રહેવું અને છાતી ઉપર અને ગળાની આસપાસ ગરમ કપડું રાખવું. ખોરાક બહુ સાદો લેવો. કબજીઆત ન રહે તેની કાળજી રાખવી. સાધારણ શરદી હોય ત્યારે રૂમાલમાં યુકેલિપ્ટસ તેલ સૂંઘવું અને પતાસા ઉપર કપૂરના અર્કનાં ચાર પાંચ ટીપાં નાખી બે ચાર વાર લેવાં. સૂતા પહેલાં ફુદીનો, આદુ, તજ, મરી, લવિંગ ઈત્યાદિ ચીજોની ચાહ લેવી. સૂતાં પહેલાં રાતના ગરમ પાણીમાં થોડી વાર પગ રાખી તે લૂછીને ઓઢીને સૂઈ જવું. છાતીની શરદીમાં અસ્વસ્થતા અને કફ હોય ત્યારે છાતી ઉપર અળશીની પોલ્ટીશ કરવી. સાધારણ સળેખમમાં ગાયનું

દૂધ ૦ાા શેર લઇ ગરમ કરી તેમાં એક માસો મીઠું નાખી, તે સવાર-સાંજ પીવાથી સારો ફાયદો જણાય છે.

ઉધરસ

જો સાધારણ સળેખમથી ઉધરસ થએલ હોય તો તેવા ઉપચાર કરવા. બીજું, શ્વાસમાં ધૂમાડી જવાથી કે ખરાબ ખારા ખાટા ભોજનથી, અથવા મળમૂત્ર, વાયુ વગેરેના અવરોધથી પણ ઉધરસ થઇ આવે છે. અળસીની ગરમ ચા પીવાથી ને છાતી ઉપર શેક કરવાથી તે મટે છે. તેમાં અરડુસીનો રસ મધમાં આપવો. લીંડીપીંપર, પીપરીમૂળ, સુંઠ અને બહેડાંનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું. તેમ જ સીતોપલાદિ ચૂર્ણ પણ સારું ઉપયોગી છે.

ફેફસાના કોઈ રોગથી થઈ આવેલી ઉધરસ હોય તો સારા ચિકિત્સકની સલાહ લેવી ને તાત્કાલિક ઉપચાર કરવા. તે પ્રત્યે બેદરકાર ન રહેવું; કારણ કે નહિ તો તેમાંથી ક્ષય, દમ વગેરે મોટા રોગો થઈ જવાનો સંભવ હોય છે.

ગળાના કાકડા

શરદી લાગવાથી ગળાના કાકડા આવી જાય છે. એથી સાદ ભારે થાય છે, થોડો તાપ પણ લાગે છે. તે વખતે ગરમ કપડાં પહેરવાં અને ગરમ પાણીમાં મીઠાના કોગળા કરવા. તાપ હોય તો સુદર્શન ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો.

માથાનો દુખાવો

આ રોગ ઘણા પ્રકારનો અને ઘણાં કારણોને લીધે થાય છે. આંતરડા કે કાળજાની અનિયમિત સ્થિતિને લીધે પણ ઘણુંખરું માથું દુઃખે છે, તેમ જ અપચાથી પણ દુખે છે. ઘણી વાર અશુદ્ધ હવામાં રહેવાથી પણ માથું દુખી આવે છે. નબળી તબિયતવાળાને પણ ઘણી વાર વધારેપડતી મહેનતથી કે થાકથી અથવા ખોટી ઉશ્કેરણીથી પણ માથું દુઃખે છે.

જે કારણથી માથું દુઃખતું જણાય તેનો ઉપચાર કરવો. કબજીઆત કે અપચાથી દુઃખતું હોય તો કોઇ પાચક ચૂર્ણ કે રેચક પદાર્થ લેવાથી મટે છે. નબળી તબિયતવાળાનું માથું દુઃખે ત્યારે તેમણે આરામ લેવો અને મગજને શક્તિદાયક પદાર્થો, દૂધ વગેરે લેવાથી મટે છે. થાક કે ઉશ્કેરણી લાગે તેવા કામમાં ભાગ ન લેવો. શરદીથી માથું દુઃખે તો તે શેકથી, ગરમ કપડાં પહેરવાથી ને થોડું ક્વિનાઇન લેવાથી આરામ જણાય છે. અશુદ્ધ હવામાં રહેવાથી માથું દુઃખે તો શુદ્ધ તાજી હવામાં બહાર ફરવાથી ફાયદો થાય છે. કોઈ વાર સતત વાચનથી કે વિચાર કરવાથી તેમ જ વધારે પડતો વ્યાયામ કરવાથી પણ માથું દુઃખે છે.

કાનનો દુખાવો

તે બહુ પીડા કરનાર હોય છે. ઘણુંખરું એ શરદીથી થાય છે. કોઈ વખત કાન ખંજોળવાથી પણ દુઃખાવો થાય છે. કાનની અંદરના ભાગમાં સોજો આવે છે. તેલ ગરમ કરીને તેનાં દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ટીપાં નાખવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તેલ નાખ્યા પછી થોડી વારે કાન લૂછીને કાનમાં ઠંડી ન લાગે તે સારુ રૂ કાનમાં ભરાવી રાખવું. કાનમાં આવતા સણકા ઉપર સાધારણ ગરમ પાણીમાં બોરીક એસીડ નાખી તેનાથી કાનને ધોઈ સાફ કરી શુદ્ધ કરેલા સમુદ્રફિણની ભૂકી નાખી લિંબુના રસનાં પાંચ સાત ટીપાં પાડવાં. આમ દિવસમાં બે વાર ચાર પાંચ દિવસ કરવાથી કાન દુઃખતો મટે છે. (સમુદ્રફિણને લિંબુના રસમાં ખરલ કરી સૂકાયા બાદ ભરી લેવું તેનું નામ શુદ્ધ સમુદ્રફિણ)

મેલેરિયા તાવ

આ તાવ ફેલાવનાર મચ્છર છે. બંધિયાર પાણીમાં આ મચ્છરો થાય છે ને તે પાણીમાં આ મચ્છરો ઇંડાં મૂકે છે. માટે દર અઠવાડિયે

તેવા પાણી ઉપર ગાસલેટ છાંટવું, જેથી પાણીમાંનાં જંતુઓનો નાશ થાય છે. પાણી વહેતું અટકીને એક ઠેકાણે ભરાઈ જાય ને ભેગું થાય તે ઠેકાણે મચ્છરોનો ઉપદ્રવ વિશેષ થાય છે. માટે તેમ ન થાય તેવો ઉપાય કરવો. ઘરમાં હંમેશાં ધૂપ કરવો અને સાફસૂફી બરાબર કરવી. સૂતી વખતે મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો, અથવા ખુલ્લામાં સૂતા હોઈએ તો શરીર ઉપર હાથેપગે યુકેલિપ્ટસ કે ગ્યાસલેટ ચોપડીને સૂવું જેથી મચ્છર કરડે નહિ. આટલી સાવચેતી રાખેલ હોય તો આ તાવ આવવાનો સંભવ રહેતો નથી.

ટાઢિયા તાવના મચ્છરો તે રોગથી પીડાતા માણસના શરીર પર બેસી તેમાંથી લોહીની સાથે રોગનાં જંતુઓ ચૂસે છે. પછી તે સારા માણસને ડંખે ત્યારે તેમના શરીરમાં તે રોગનાં જંતુઓ દાખલ થાય છે. તેમનું જોર શરીરમાં વધે એટલે દરદીને ટાઢ સખત વાય ને તાવ ચડે છે. તાવ ઘણી વાર ૧૦૫–૧૦૬ ડીગ્રી સુધી ચડે છે. ચાર પાંચ કલાક પછી પરસેવો થાય છે ને તાવ ધીરે ધીરે ઊતરે છે. પસીનો થાય ત્યારે તે બરાબર લૂછતા રહેવું. શરીર સુસ્ત રહે છે ને નબળાઈ આવે છે. ઘણા દિવસ તાવ આવે તો તેની બરોળ વધે છે. ટાઢીઓ તાવ ઘણો ખરો એકાન્તરે આવે છે. આ તાવ ઉપર ક્વિનાઈન જેવી બીજી કોઈ પણ દવા અકસીર નથી. તાવ ઊતરી ગયા પછી પણ આરામ લેવો. પેટ હલકું રાખવું અને જેને તાવ આવતો હોય તેણે રોજ આઠ દશ ગ્રેન ક્વિનાઈન અઠવાડિયા સુધી લેવું. પછી થોડું થોડું પ્રમાણ ઘટાડવું. ક્વિનાઈન ઉપર દૂધનું અનુપાન રાખવું. વળી કડુ, કરીઆતું, કડવી જીરી, ગળો, પિત્તપાપડો, ઇંદ્રજવ, સોનામુખીનાં પાંદડાં, પીપળીના ગંઠોડા અને સંચળ એ બધાં સરખેભાગે લઈ ખાંડવાં અને તે ચમચી ભરીને રોજ ફાકવાથી કે પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે. સુદર્શન ચૂર્ણ પણ સારૂં ઉપયોગી છે.

પ્લેગ

એનાં જંતુઓ (ચાંચડ) પ્રથમ ઉંદરને ચોંટે છે ને ઉંદરોને

લીધે તે રોગ ફેલાય છે. માટે ઘરમાં કોઈપણ ઠેકાણે ઉંદર ન રહે તેવો ઉપાય કરવો. ઉંદરને આ ચાંચડ કરડે એટલે તેમના લોહીની સાથે પ્લેગનાં જંતુ ફેલાય છે ને ઉંદરો મરવા લાગે છે. ત્યારે આ ચાંચડો માણસોને કરડે છે ને આ રોગ માણસોને લાગુ પડે છે. પ્રથમ માણસને સખત તાવ આવે છે ને પછી બગલ, કોણી, જાંઘના સાંધા કે ગળા આગળ ગાંઠ થાય છે. એટલે તે ગાંઠિયો તાવ પણ કહેવાય છે. આ રોગ માટે નીચે મુજબ સૂચનાઓનો અમલ કરવોઃ– (૧) ઘર પાસે ગંદકી મુદ્દલ થવા ન દેવી. (૨) ઘરમાંથી ઉંદર નિર્મૂળ કરવા. (૩) ઘરમાં ઉંદર મરે કે તરત તેના ઉપર ગ્યાસલેટ નાખી બાળી મૂકવો. (૪) ઘરમાં ખૂબ ગંધક બાળવો. (૫) બની શકે તો ઘર છોડી બીજે રહેવા જવું. (૬) પ્લેગની રસી મુકાવવી. (૭) ઘરમાં હમેશાં કોઈપણ રીતે તડકો આવે તેમ કરવું. સારા વૈદ કે ડૉકટરની સારવાર લેવી.

ચામડીનાં દર્દો

ખસ

બારીક જીવાતથી ખસ થાય છે. પ્રથમ તે આંગળાંના મૂળ આગળની પાતળી ચામડીમાં પેસીને ઈંડાં મૂકે છે ને ફેલાતા જાય છે. તે જંતુ કરડે એટલે ખૂબ ચળ આવે છે. શરીરની સ્વચ્છતા બરાબર રાખવી. જંતુનાશક વસ્તુઓથી (જેવાં કે, કારબોલિક સાબુ) હાથ-પગ–જ્યાં તે થાય તે ભાગ–બરાબર સાફ કરવા. ગંધકનો મલમ ચોપડવાથી તે મટે છે.

દરાજ

દરાજ થાય ત્યારે પ્રથમ શરીર ઉપર નાની ફોલ્લીઓ થાય છે. પછી ખૂબ ચળ આવે છે. પછી તે જગ્યાએ ગોળ કુંડાળું થાય છે. આ બહુ ચેપી દરદ છે. દરદીનાં કપડાં તથા બીજી ચીજોનો ઉપયોગ

બીજાનાથી થાય તો તેને પણ આ રોગ થઈ આવે છે; માટે સાવ-ચેતી રાખવી. તેના માટે ઉપર કહેલ જંતુનાશક સાબુ તથા ગંધકના મલમનો ઉપયોગ કરવો. આ રોગ માટે સેલીસીલીક એસિડ પણ બહુ સારી દવા છે.

ખરજવું

આ રોગ થાય ત્યારે પહેલાં ચામડી સૂજીને રાતી થાય છે ને ખૂબ ખંજવાળ આવે છે. પછી તેમાંથી રસી નીકળે છે. કેટલીક વખત પોપડી બંધાઈ જાય ને રસી ઝરતી બંધ થાય ત્યારે તે સૂકું ખરજવું કહેવાય છે. કારબોલિક એસીડના પાણીથી ધોવો અને ઉપર પારાનો મલમ લગાડવો. જ્યાં ખરજવું થયું હોય તે ઠેકાણે હવા ન લાગે તેમ પાટો બાંધવો.

વાળો

પ્રથમ શરીરે ખંજવાળ આવે છે, સહેજ તાવ પણ આવે છે અને પગની ઘૂંટી નજીક ફોલ્લો જણાય છે. તે ફૂટે ત્યારે લાલ ચાંદુ નીકળે છે. તેની મધ્યમાં ધોળો નાનો દોરો દેખાય છે, જે લગભગ અઢી ફૂટ લાંબો થાય છે. ત્યાંથી ધોળો રસ ઝરે છે. આના ઉપર પાણી રેડી એને પછી સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસીએ તો તેમાં અસંખ્ય ઝીણા ગોળ પોરા દેખાશે. તેઓ પાણીમાં રહી શકે છે. જેને તે થયો હોય તે કૂવા, તળાવ કે નદીમાં નહાય છે ત્યારે તે પાણીમાં પેલા પોરા મળી જાય છે ને આ પોરાવાળું પાણી પીવાથી વાળા નીકળે છે. માટે પીવાના પાણીની બાબત ધ્યાન રાખવું. પાણી બરાબર ગાળીને અને બની શકે તો ઉકાળીને પછી વાપરવું.

અળાઈ

અળાઈ ઉનાળામાં તાપને લીધે થાય છે. તેના ઉપર ગોપીચંદન લગાડવાથી ઠંડક રહેશે.

અકસ્માતો

ચપ્પુ, છરી એવી કોઇ વસ્તુ વાગે ને લોહી નીકળે ત્યારે

આવું કંઈ થાય ત્યારે જે ઠેકાણે ઘા થયો હોય તેને બરાબર સાફ કરીને ટીંકચર આયોડીન કે મરકયુરોક્રોમ જેવું કંઈ લગાડવું, જેથી પાકવાનો ભય ન રહે. બાળેલું રૂ પણ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે. ઘા ઊંડો હોય તો પછી લોહી વહેતું અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો.

ઉપરથી પડી જવું

ઉપરથી પડી જઈએ ને કોઈ અવયવ કરમોડાય તો તે ભાગ ઉપર પાટો બાંધી તેને આરામ આપવો. થોડો શેક કરવો અને તેના ઉપર મીઠું ને હળદર પાણીમાં ગરમ કરીને લગાડવું. લોહી બાઝી જાય તો તરત તે ભાગ ઉપર બરફ લગાડવો. કોઈ ભાગ મરડાઈ જાય તો હાડવૈદ પાસે ઉપચાર કરાવવો.

નસકોરી ફૂટે તો

નસકોરી ફૂટે ત્યારે માથું પાછળ ઢળતું રહે તેમ સુવાડવું કે બેસાડવું. કપાળ ઉપર તથા નાક ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું, જેથી લોહી વહેતું બંધ થઈ જશે.

કાન કે નાકમાં કોઇ ફોતરૂં કે ચીજ જાય તો

ઝીણા ચીપિયા વડે તે કાઢી લેવી, નાક કે કાન ચોળવા નહિ, કેમકે ઊલટું તેથી અંદર ગએલી ચીજ વધારે ઊંડી જાય છે. કાનમાં જીવડું પેસી ગયું હોય તો તેલ ગરમ કરીને તેનાં ટીપાં નાખવાં.

ગળામાં કોઇ ચીજ અટકી જાય તો

મોં ઉઘડાવી ચીપિયા વડે તે બહાર ખેંચી કાઢવી. અથવા ઊલટી કરાવવી કે જેથી તે બહાર નીકળી આવે. તેમ ન બને તો પાંઉં

કે રોટલી પલાળીને તેનો મોટો કોળીઓ એક ઝપાટે ગળાવી દેવો, જેથી અટકેલી ચીજ તેની સાથે પેટમાં ઊતરી જાય.

આંખમાં કંઇ કસ્તર પડે તો

આંખને ચોળવી નહિ પણ બીજી આંખ ચોળવી, જેથી બંને આંખમાંથી પાણી ઝરશે ને કસ્તર બહાર આવી જશે. બીજું, કાં તો એક પવાલામાં પાણી ભરી તેમાં આંખ રાખી ઉઘાડવાસ કરવાથી પણ કસ્તર નીકળી જશે. આંખ દુઃખવા આવે ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ગરમ સ્વચ્છ પાણીમાં બોરીક નાખી રૂના પોલથી આંખ ધોવી ને તેનાં ટીપાં પાડવાં, જેથી આંખ સાફ થઈ જઈ આરામ થાય છે.

આગ થાય, દઝાય કે કપડાં સળગી ઉઠે ત્યારે

તે વખતે ચિત્તને બહુ શાંત ને સ્વસ્થ રાખવું. પ્રથમ આવો અકસ્માત થાય તો તરત જમીન ઉપર આળોટી જવું. પછી કોઇ ગોદડું, ધાબળો કે કોઈ જાડું કપડું લઈને શરીરની આસપાસ વીંટાળી દેવું. દાઝેલા ભાગ ઉપર ચુનાનું નીતર્યું પાણી તથા મીઠું તેલ લઈ મિલાવી જાડું મલમ જેવું થાય ત્યારે તે લગાડવું. અથવા વેસેલીન જેવી કોઈ વસ્તુ લગાડવી.

લૂ લાગવી

ખૂબ તાપ પડે ત્યારે બહાર ફરનાર માણસને કોઈ વાર લૂ લાગે છે. તેને ચક્કર આવે છે, તાવ ચડે છે અને બેભાન બને છે. ત્યારે દર્દીને બેસાડી માથા ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું. સખત તાપ હોય ત્યારે ખુલ્લે માથે બહાર ફરવું નહિ અને સખત મહેનતનું કામ ન કરવું.

ડૂબવું

ડૂબેલા માણસને બહાર કાઢી તેનાં નાક, કાન ને મોંમાંથી કાદવ કચરો કાઢી નાખીને તેની જીભ જરાક બહાર ખેંચવી ને મોં પહોળું કરવું. પછી તેને ઊંધો નાખી તેની પીઠ ઉપર ભાર મૂકવો

ને દાબવો, જેથી તેના પેટમાંથી પાણી બહાર નીકળી જાય. તેનાં કપડાં ઢીલાં કરી નાખી તેના શરીર પર ગરમ પાણીના શીશા ફેરવવા અને હાથપગ ખૂબ જોરથી હલાવવા ને કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ આપવા.

ઉંદર, કૂતરું કે કોઈ જાનવર કરડે ત્યારે

એ ભાગ ગરમ પાણીથી ધોવો, જેથી તેમાંથી થોડું લોહી તેના ઝેર સાથે બહાર નીકળી જાય. હડકાયું જાનવર કરડયું હોય તો તેની રસી મુકાવવી.

ભમરી કે માખી કરડે ત્યારે

ચોખ્ખા પાણીમાં ચોખ્ખી માટી મેળવીને તે ચોપડવી. જો નવસાર મળે તો તે ભીનો કરી ચોપડવો. કાંટો દેખાતો હોય તો તે કાઢી નાખવો. મધમાખીના ડંખ ઉપર ડુંગળી કાપીને ઘસવી, જેથી પીડા થશે નહિ ને સોજો પણ થશે નહિ. મરી, સૂંઠ અને સંચળને પાનનાં રસમાં વાટીને લેપ કરવો, જેથી ભમરીનો ડંખ તરત મટે છે.

વીંછી કરડે તે વખતે

પોટાશ પરમેંગનેટ તથા ટારટેરિક એસીડની ભૂકી ડંખ ઉપર ઘસવી અથવા તે ભૂકી ડંખ ઉપર મૂકી ઉપર બે ટીપાં પાણી રેડવું, જેથી ડંખ બળી જશે. ડંખ ઉપર તરત જ મીઠું ઘસવાથી પણ આરામ થાય છે. જેને કરડે તેણે નાગરવેલના પાનમાં ચપટી મીઠું નાખી ચાવી જવું. કેટલીક વખત ઘી ખાવાથી પણ આરામ જણાય છે.

સાપ કરડે તો

ડંખ પાસેના ઉપલા ભાગમાં તે ઠેકાણે એક દોરી ખૂબ જોરથી બાંધી લેવી. ડંખ ઉપર પોટાશ પરમેંગનેટ ઘસવો અગર

ડંખવાળી જગ્યા ખોતરીને તેમાં ભરવો. અંગુઠા કે આંગળી ઉપર સાપ કરડે તો તરત જ તે ભાગ કાપી નાખવો.

ઝેર

જો તેજાબ પીધેલ હોય તો ચુનાનું પાણી પાવું ને ચાક ખવરાવવો. કૉસ્ટિક સોડા કે પોટાશ જેવી વસ્તુ લેવાઈ ગએલ હોય તો લિંબુનો રસ અને મીઠું આપી થોડું તેલ પાવું. આવા દરદીને ઊલટી ન કરાવવી; કારણ, નહિં તો તે ચીજો પાછી નીકળે ત્યારે પાછું ગળાને તથા મોઢાને બાળે છે. સોમલ, અફીણ, ધંતુરો વગેરે પી ગએલ માણસને ખૂબ ઊલટી કરાવવી. ચમચી દળેલ રાઈ ને ચમચી મીઠું પાશેર ગરમ પાણીમાં નાખી પાવું ને ગળામાં કંઈ પીછા જેવું ફેરવી ઊલટી કરાવવી. આ વખતે ડોકટરની તાત્કાલિક મદદ લેવી.

પ્રકરણ ૪૦ મું

સ્ત્રીઓ અને બેકારી

વિમલાગૌરીએ આજે સ્ત્રીઓ માટેનાં ખાસ કામોનો શ્રોતાઓને સદ્‌બોધ આપ્યો હતો.

હુન્નરકળાનું શિક્ષણ

સ્ત્રીઓને ગૃહકાર્ય કરવાનું હોય છે, છતાં બીજાં કાર્યો માટે એને સમય મળે છે. એણે એ સમયનો સદુપયોગ કરવાની જરૂર છે. ગુજરાતમાં એક કરોડ માણસો ઉપરાંત વસે છે. આમાંથી એક લાખ માણસ ધનવાન છે. બાકી ૯૯ લાખને મહેનત કરી ગુજરાન કરવાનું છે. આ ૯૯ લાખમાંથી પંદર લાખ માણસો બીજા ધંધાઓમાં પડી પોતાના કુટુંબનું સારી રીતે ગુજરાન નિભાવે છે. બાકીનાં માણસોને ગુજરાન માટે સખ્ત મહેનત કર્યાં છતાં માંડ માંડ પૂરું થાય છે. કારીગરો, મજૂરો, ખેડૂતો, શિક્ષકો, નામું લખનારાઓ, કલાર્કો, છૂટક વેચનારાઓ, ફેરીઆઓ, નોકરો, સિપાઈઓ વગેરે આ વર્ગમાં આવે છે. આ વર્ગની સ્ત્રીઓ ઘરકામ કરે છે, છતાં બીજો ઘણો સમય ફાજલ પાડી શકે છે. આ સમયમાં કાંઈ ગૃહઉદ્યોગ કરે એ સ્ત્રીઓ માટે અત્યંત અગત્યનું છે. આથી વધારાની પેદાશ થાય તે કુટુંબના

ઉપયોગમાં આવી શકે. માટે દરેક સ્ત્રીએ કોઈ ને કોઈ તાલીમ લેવી જ જોઈએ. હુન્નર શીખ્યાથી એઓ જરૂર પડયે કાંઈ કમાઈ શકશે. પોતાનાં બાળકોને પણ આવા હુન્નરઉદ્યોગનો શોખ વારસામાં આપી શકશે.

સ્ત્રીઓની સ્થિતિમાં પણ ભિન્નતા છે.

કેટલીક વિધવા બાઈઓ પોતાના કુટુંબના ગુજરાન માટે ભારે મુશીબતો ભોગવે છે. એઓને કાંઈ હુન્નરકળા આવડતી હશે તો પોતાના કુટુંબને નિભાવી શકશે. તે સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓના પતિઓ બિમારી અથવા બેકારીને લીધે કમાઈ શકતાં નથી. કેટલાક દાખલામાં ઘરમાં પુરુષવર્ગની કમાણી ઘરખર્ચ ચલાવવા પૂરતી નથી. ત્યારે પણ સ્ત્રીઓ પાંચ છ હોય છે. તેઓ બેસીને ગપાટાં મારે તે કરતાં કાંઈ કામ કરે તો ઘણું સારું છે. હમણાં સ્ત્રીઓને ઘરકામ મુખ્ય છે. એની લાયકાત ઘરકામથી પર નથી. દુઃખ અને તંગીમાં પણ તે બીજાની રસોઈ કરે છે, બીજાના ઘરનું કામ કરે છે, વાસણો માંજવાં, કપડાં ધોવાં, દળવું વગેરે કામો કરી ગુજરાન કરે છે. પરંતુ ઘણી બહેનોને પરમાર્થીઓનું શરણું લેવું પડે છે. આવા સમયમાં સ્ત્રીઓ કાંઈ શીખે અને આત્મવિશ્વાસથી કામ કરે તેવા ઘણા ધંધાઓ છે. અહીં તે પૈકી થોડા બતાવવાની તજવીજ કરી છે. સૌના સંજોગો પ્રમાણે જુદી જુદી યોગ્યતા અનુસાર જુદા જુદા ધંધા કરવાના છે.

સ્ત્રીઓ શિક્ષિકા તરીકે

નાનાં બાળકોને શીખવવા માટેની લાયકાત સ્ત્રીશિક્ષિકામાં ખાસ હોય છે. એમને પટાવી–સમજાવીને એઓ શીખવી શકે છે. તે સિવાય મહાગુજરાતમાં હજારો કન્યાશાળાઓ છે. જ્યાં તપાસ કરો ત્યાં સ્ત્રીશિક્ષિકાઓની તાણ છે. મ્યુનિસિપાલિટીઓ અને કેળવણી ખાતાવાળા ટ્રેન્ડ શિક્ષિકાને સારા પગારો આપવા ખુશી છે. ગુજરાતમાં ભણેલી સ્ત્રીઓની ખરેખર તાણ છે. એમને માટે ખૂબ પૂછતાછ

થાય છે. મેટ્રીક થયેલી સ્ત્રીઓને પણ ત્રીસથી ચાળીસ રૂપિયા પગાર મળી શકે છે. પાછળથી કામ જોઈ પગાર વધે પણ છે. હિંદમાં સ્ત્રી-કેળવણીનો વિકાસ થાય છે. સ્ત્રીશિક્ષિકાઓની માંગ ખૂબ વધશે. માટે વિધવા યુવતીઓ, સાધારણ વર્ગની સ્ત્રીઓ જો આ કામમાં પડે તો એક તો શિક્ષણ ફેલાવવાનો ઉપકાર થાય અને બીજું પોતાનો સુખેથી ગુજારો થાય. સ્ત્રીશિક્ષણની તાલીમ આપનારી સંસ્થાઓ રાજકોટ અને અમદાવાદમાં છે. તેમાં પણ ગ્રેજ્યુએટ થયેલી સ્ત્રીઓને સારો ચાન્સ છે.

પરિચારિકાનું કામ

હૉસ્પિટલોમાં નર્સોને માટે મોટી માંગ છે. આજ દિવસ સુધી અંગ્રેજ મહિલાઓ આ કામ કરતી હતી. પછી એંગ્લો ઇંડિયન મહિલાઓ આ કામમાં જોડાઈ. નર્સિંગ એટલે રોગીની સેવાનું કામ અતિ પવિત્ર અને સેવાભાવનું છે. આ કામમાં આપણી સ્ત્રીઓ પડતી નથી, એ આશ્ચર્યકારક બીના છે. જોકે દાઈઓ અને શિક્ષિત સુયાણીઓનું કામ કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓ કરે છે, પરંતુ તેમની સંખ્યા બહુ થોડી છે. એટલે સ્ત્રીઓને માટે આ ઉત્તમ ધંધો છે. શા માટે આપણી ગુજરાતી બહેનો વધારે મોટી સંખ્યામાં નર્સિંગની તાલીમ લઈ એ ધંધો ન સ્વીકારે, તે સમજાતું નથી. હૉસ્પિટલોમાં નર્સિંગનો ધંધો શીખવે છે. આ ધંધો સ્વીકારવાથી સ્વતંત્ર કમાણી અને પ્રતિષ્ઠા પણ મળશે.

સ્ત્રીડૉક્ટરો

હિંદમાં હમણાં સ્ત્રીઓ માટેની હૉસ્પિટલો અને ડિસ્પેન્સરીઓ ખુલે છે. તે માટે લેડી ડૉક્ટરોની ઘણી જરૂર છે. સ્ત્રીઓના રોગોની સારવાર સ્ત્રીઓ જ કરે એ ઉચિત છે. પુરુષો સ્ત્રીઓના ગુપ્તરોગોની સારવાર કરે એ આપણા સમાજને અનુકૂળ આવતું નથી. હિંદમાં

સ્ત્રીડૉકટરોને માટે મોટું ક્ષેત્ર છે. એમના માટે મોટી પૂછપરછ હોય છે, તેમ સ્ત્રીડૉકટરોને પાસ કરવા અને તાલીમ આપવાની પણ ઘણી સંસ્થાઓ છે; માત્ર એનો લાભ લેનાર જોઈએ છીએ. આપણી સ્ત્રીઓમાં સુવાવડ કરનારી સુયાણીઓ સુશિક્ષિત અને તાલીમ પામેલી હોતી નથી. આથી કસુવાવડો, બાળમરણો અને યુવાન સ્ત્રીઓનાં મરણો મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. આથી આપણામાં જો તાલીમ પામેલી સુશિક્ષિત સુયાણીઓ અને સ્ત્રીડૉકટરો હોય તો આપણા સ્ત્રીવર્ગ ઉપર મોટો ઉપકાર થાય. સ્ત્રીઓના રોગોની ચિકિત્સા માટે સ્ત્રી-ડૉકટરોની જરૂર છે તેમ જ સ્ત્રીવૈદ્યોની પણ આવશ્યકતા છે. સ્ત્રી-વૈદ્યો મળવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે. શામાટે આપણી સ્ત્રીઓ આયુર્વેદનાં ઔષધોનું જ્ઞાન ન મેળવે? આપણી ડોશીમાઓને નાના વૈદકના ટુચકાઓ આવડતા હતા. કુટુંબમાં કોઈ બિમાર પડે તો ડોસીમાઓ ગાંધીને ત્યાંથી ઓસડીઆંઓ લાવી કૂટીને ફાકી કે ગોળીઓ બનાવી ખવરાવતી હતી. હવે આવી સ્ત્રીઓ આપણા સમાજમાં ઓછી થતી જાય છે. સ્ત્રીવૈદ્યોની પણ આપણી બહેનોના રોગો મટાડવા માટે ઘણી જરૂર છે.

ભંડારો

સ્ત્રીઉપયોગી અનેક જાતના પદાર્થો થાય છે. એમના માટે જાતજાતનાં વસ્ત્રો, સાબુ, તેલો, દાંતીઆઓ અને શૃંગારની બીજી વસ્તુઓ, કોરો, કિનારો, સાડીઓ વગેરે અનેક પદાર્થો હમણાં પુરુષો વેચે છે. શામાટે સ્ત્રીઓ ભેગી મળીને આવા ભંડારો ખોલી ન શકે? મેં બ્રહ્મદેશમાં સ્ત્રીઓની મૂડીથી ખોલાયલું, સ્ત્રીઉપયોગી વસ્તુઓ વેચતું, સ્ત્રીવિક્રય કરનારીઓથી યોજાયલું અને સ્ત્રીઘરાકોથી આશ્રય પામેલું ખાતુ જોયું છે. આવા સ્ટોરો આપણે ત્યાં ખોલવાની જરૂર છે. યુરોપમાં તો આવા ઘણા ભંડારો છે. આપણે ત્યાં આવા ભંડારો આપણા દેશમાં, આપણી સ્ત્રીઓની મૂડીથી, આપણી સ્ત્રીઓની

મેનેજમેન્ટથી ખુલે તો ઘણું સારું. વ્હાઈટવે લેડલો અને બીજી અંગ્રેજી કંપનીઓમાં સ્ત્રીઓ માલ વેચનાર તરીકે જેમ દીપી નીકળે છે, તેમ આપણી સ્ત્રીઓ પણ જરૂર સારી વ્યવસ્થા કરનાર અને વેચાણ કરનાર તરીકે દીપી નીકળે. માત્ર શરૂઆત થાય તો આવા ઘણા ભંડારો નીકળી પડશે.

નાની સ્ત્રીઓની દુકાનો

સ્ત્રીઓ પોતાને માટેની બંગડીઓ, ચૂડીઓ, રેશમી અને સુતરાઉ દોરા, મખમલ, કેનવાસ, સોઈઓ, સયાઓ વગેરે પદાર્થોની દુકાનો રાખે તો તેમને બેકારીના નિવારણનો સારો માર્ગ મળે. આ સિવાય સ્ત્રીઓ મિઠાઈ બનાવવામાં ખાસ કુશળતા ધરાવે છે. એઓ મિઠાઈની દુકાન ખોલી શકે છે. ભજીઆં, દોકરાં, કચોરીઓ પણ તૈયાર કરી વેચાણ કરી શકે. સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં ઉત્તમ વ્યવસ્થા રાખી શકે છે. એઓ પોતાની દુકાનોની સારી વ્યવસ્થા કરી શકે, એમાં જરાપણ શક નથી. જ્યાં સુધી તેઓ આ ક્ષેત્રમાં ઉતરી નથી ત્યાં સુધી જ એઓની વ્યવસ્થાશક્તિનો પરિચય થતો નથી. સ્ત્રીઓ સારી હોટેલો ખોલી શકે છે. તેઓ વીશીઓ પણ ખોલી શકે છે. એ ધંધાઓ માટે એમનામાં ખાસ લાયકાત હોય છે. શાકભાજીની દુકાનો પણ સ્ત્રીઓ ચલાવી શકે છે. એ કામ આધેડ સ્ત્રીઓ સારું કરી શકે. શાકપાન સામટું ખરીદ કરીને પરચુરણ વેચવાનું એઓ કરી શકશે. પાન-સોપારી વેચવાની દુકાનો પણ તેઓ ખોલી શકે છે. ફળો સૂકાં અને લીલાં વેચવાની દુકાનો પણ એઓ ચલાવી શકશે. આ સિવાય ગંજીફરાક, મોજાં, ગલપટ્ટાં, ફરાક, પોલકાં વગેરેની દુકાનો પણ એઓ ચલાવી શકે.

શીવણનો ધંધો

સ્ત્રીઓની ખાસ લાયકાત સીવવાને લગતી હોય છે, તેમાં બે મત નથી. આ કામ તેઓના ઘરકામની મર્યાદામાં આવે છે. ઘણી

સ્ત્રીઓ શીવણ, વેતરણનું કામ જાણે છે. પરંતુ તેઓ શાસ્ત્રીય રીતે શીવણ–વેતરણનું કામ જાણતી નથી. આથી એમના પોતાના અને બચ્ચાંઓના માટે જોઈતાં વસ્ત્રો તૈયાર કરી શકે છે. પરંતુ કોટ–પાટલુન, વાસ્કુટ, હાફકોટ વગેરે એમનાથી તૈયાર થતાં નથી. આથી એઓ પોતાની બેકારીના નિવારણ માટેના ઉપાયો યોજી શકતી નથી. ઘરમાં જો એક નાનો સંચો રાખ્યો હોય અને શીવણનો ધંધો શાસ્ત્રીય રીતે ખીલવ્યો હોય તો આથી સ્ત્રીઓને બહુ લાભ થાય. એ વિષે પાછળથી વિગતવાર લખીશું.

વિલાયતની સ્ત્રીઓ

વિલાયતની સ્ત્રીઓ બહુ સ્વતંત્ર હોય છે. એઓમાંની ઘણીખરી પોતે કમાય છે. ત્યાં સ્ત્રીઓ કારકુનો છે, ટાઈપિસ્ટો છે, શોર્ટહેન્ડ રાઈટરો છે. દુકાનોમાં ઘણીખરી વેચાણ કરનારી સ્ત્રીઓ જ હોય છે. ટિકિટ કલેકટરો પણ સ્ત્રીઓ જ હોય છે. સરકારી ખાતાંઓમાં પણ કારકુનો તરીકે એમનું પ્રાબલ્ય વિશેષ છે. ગૃહસ્થ સ્ત્રીઓ સિવાય ત્યાં બીજી સ્ત્રીઓ કમાય છે. કેટલાક ધંધા જેમકે બાળશિક્ષણ, દુકાનોમાં વેચનાર તરીકે પણ મુખ્ય ભાગે સ્ત્રીઓ જ રહે છે. સૈન્યના સૈનિક સિવાય બાકી બધા ધંધામાં સ્ત્રીઓ દાખલ થઈ છે. યુદ્ધના સમયમાં મોટર ડ્રાઈવિંગ, હોસ્પિટલની નર્સો, વિમાન હાંકનાર, માલગાડીઓ હાંકનાર, હિસાબ રાખનાર, સૈન્ય માટે વસ્ત્રો તૈયાર કરનાર તરીકે સ્ત્રીઓ કામે લાગી છે. હમણાં માત્ર બ્રિટનમાં ચાલીસ લાખ સ્ત્રીઓ સૈન્યનાં સાધનો બનાવવાના કામમાં લાગી છે. અમેરિકામાં તો સ્ત્રીઓ મોટા પ્રમાણમાં જુદા જુદા ધંધાઓમાં કામ કરે છે. રશિયામાં સામ્યવાદ નીચે પુરુષ જેટલા જ હક્કો સ્ત્રીઓને મળ્યા છે. દરેક ધંધામાં (સૈન્ય સુદ્ધાંમાં) સ્ત્રી–કામદારોની સંખ્યા વધુ છે.

પ્રકરણ ૪૧ મું

બેકાર સ્ત્રી કુટુંબનું પાલન કરે છે.

ફ્રાન્સની વાર્તા

ફ્રાન્સના એક મહાન ધનાઢ્ય અમીરના પુત્રે વિશ્વવિદ્યાલયની પરીક્ષા પસાર કરી હતી. એને પોતાની પત્ની પસંદ કરવાની હતી. એણે લાંબો વિચાર કરી જાહેર કર્યું કે જે સારા કુળની યુવતી કોઈક હુન્નરઉદ્યોગ જાણતી હશે તેને હું પત્ની તરીકે પસંદ કરીશ. એણે પોતાના એજન્ટો મારફતે તપાસ કરવા માંડી. અનેક યુવતીઓ સાધારણ હુન્નરકળાઓ જાણતી હતી તેમના ઉપર એની પસંદગી ઊતરી નહિ. વિશેષ તપાસ કરતાં પણ એને મનપસંદ પત્ની મળી નહિ. એક ફ્રેંચ યુવતી ઈટાલીના રોમ શહેરના મઠમાં સાધ્વીઓ પાસેથી હુન્નરકળા શીખી આવી હતી. એ અતિ સુંદર પાંદડાં, ફૂલો અને ફળો કાગળમાંથી બનાવવાનો ધંધો શીખી આવી હતી. અમીરજાદો જ્યારે ફ્રાન્સના એક શહેરમાં પ્રવાસ કરતો હતો ત્યારે આ ફૂલોની અતિ સુંદર રચના જોઈ તે એના ઉપર મોહી પડયો. એણે પૂછગાછ કરી એ કુમારિકા યુવતીની શોધ કરી. સારા કુટુંબની અને સુંદર એવી એ કન્યા સાથે એણે વિવાહ કર્યો. એમને પુત્ર અને પુત્રી થયાં.

ફ્રાન્સનો વિપ્લવ

ફ્રાન્સમાં ત્રણ રાજાઓ ઉડાઉ, ખરાબ ચારિત્રના, મોજશોખમાં જીવન ગાળનારા અને ખર્ચાળ થયા. એને પગલે ચાલીને અમીર-ઉમરાવો પણ એવું એશઆરામી અને અપવિત્ર જીવન ગુજારવા લાગ્યા. ગરીબ વસ્તી ઉપર મોટા કરવેરા નાખ્યા. વેઠ, બળજબરાઈથી સૈન્યમાં દાખલ કરવા વગેરે વસ્તી ઉપર ખૂબ જુલમ હતો. રાજ્ય-મહેલમાં જ્યાફતો ચાલતી હતી ત્યારે દુકાળને લીધે લોકોમાં ભૂખમરો ચાલતો હતો. રાજા લુઈ સોળમો ભલો હતો. પણ તેની રાણી મેરી એન્ટોઈનેટ મોજીલી હતી. પ્રજાએ માથું ઊંચું કર્યું. મોટો વિપ્લવ થયો. રાજારાણી ને રાજકુમારને પકડી ફાંસીએ દીધાં, અમીરોને પકડીને મારી નાખવા માંડયા. ઘણાખરા અમીરો અને તેમનાં કુટુંબો જલ્લાદના હાથથી ઘાયલ થયાં. પણ આપણો અમીરજાદો અગાઉથી જાગૃત થઈને નાસી છૂટયો. કુટુંબ સાથે તે ઈંગ્લંડના લંડન શહેરમાં આવ્યો. પરંતુ એની પાસે ત્રણ કપડાં સિવાય બીજું કાંઈ સાધન નહોતું. પોતે અંગ્રેજી ભાષા જાણતો નહોતો, એટલે કયાંયે નોકરી મળી નહિ. કુટુંબને ભૂખે મરવાનો વખત આવ્યો. આ સમયે એની સ્ત્રીએ પોતાના હુન્નરને અજમાવ્યો. કાગળનાં કળામય ફૂલો અને ફળોની વસ્તુઓ લોકપ્રિય થતાં વાર લાગી નહિ. એમણે પોતાનો નિર્વાહ આ હુન્નર ઉપર ખૂબ સંતોષપૂર્વક કરવા માંડ્યો.

એક વિધવા સ્ત્રીની વાત

એક શ્રીમંત કુટુંબના યુવાનનાં માતપિતા વહેલાં મરી ગયાં હતાં. એ પોતે બહુ જ થોડું શાખ્યો હતો. બાળપણથી જ એને પરણાવ્યો હતો. ઘેર દાસ, દાસીઓ, ધન, વૈભવ, મોટી હવેલી, ઘોડાગાડી, બાગબગીચા બધું હતું. શ્રીમંત યુવાનને ખર્ચાળ ટેવો હતી, પરંતુ કોઈ ખરાબ વ્યસન નહોતું. પોતાની પત્ની અને બાળકો સાથે આનંદથી અને મોજશોખમાં જીવન પસાર થતું હતું. યુવક નાટકો

સિનેમા જોતો હતો, કલબોમાં સભ્ય હતો. રેસના ઘોડાઓની ઘોડ-દોડમાં પણ થોડો ભાગ લેતો હતો. ઊંચી સિગારેટો પીવાનું એને વ્યસન હતું; દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત કડક ચાહ પણ જોઈએ. આ રીતે આ કુટુંબનું જીવન આનંદમાં પસાર થતું હતું. એને એક પુત્ર અને એક પુત્રી હતાં. યુવકને સંગીતનો પણ સારો શોખ હતો. એની પત્ની સુખમાંજ ઉછરી હતી. માતપિતાની સાધારણ સ્થિતિ હતી, પરંતુ સાસરામાં પંદર વરસ ખૂબ શ્રીમંતાઈમાં પસાર કર્યાં હતાં.

દુઃખના ડુંગરો ઢળે છે

કેટલાંક વિઘ્નસંતોષી આ શ્રીમંત પુરુષની પાછળ પડયાં. એમણે એને સટ્ટાની મોહિની લગાડી દીધી. પ્રથમ બે ત્રણ વખત નાનું નાનું કામ કર્યું તેમાં ફાયદો થયો. એટલે બધું ચળકે છે તે સોનું સમજીને લુચ્ચા દલાલોની દોરવણી મુજબ એણે સટ્ટો ખેલવા માંડ્યો. એક મોટો સોદો કર્યો તેમાં નુકસાની જોવામાં આવી એટલે ઘટતા ભાવે બીજો સોદો કરી માલની રાસ કરી. બજાર વધુ ઘટીને વધુ માલ લીધો. બજારના ભાવો તો ગગડી ગયા. શ્રીમંતને મોટી નુકસાની ગઈ. તે ભરપાઈ કરવા માટે એનાં ઘરબાર, વાડી વજીફા અને મિલકતો વેચવી પડી. સ્ત્રીના અલંકારો પણ વેચી નાખવા પડયા. જેમ તેમ કરી હાથે પગે લાગી ઓછુંવત્તું આપીને કરજ પતાવી દીધું. પરંતુ પોતાની શ્રીમંતાઈ ચાલી ગઈ. પછી તે એક નાના ઘરમાં ભાડે રહ્યો. ઘોડાગાડી વેચી નાખી, નોકરચાકરને રજા આપી; આ સ્થિતિથી એને બહુ જ ઉદ્વેગ થયો. એને પોતાને કાંઈ ધંધો આવડતો નહોતો. કોઈની મોટી નોકરી કરવા જેટલી વિદ્યા નહોતી; નાની નોકરી કરતાં નાનપ લાગતી હતી. એ મુંઝાયો, ઘેર બેઠો. જે થોડું ઘણું વધ્યું હતું તેમાંથી કુટુંબનું ગુજરાન કરવા માંડ્યું. પરંતુ આ દુઃખ સહન કરવા તે લાંબો સમય જીવ્યો નહિ. સ્ત્રીબાળકોને નિરાધાર મૂકીને તે મરણ પામ્યો.

હિંમતવાન સ્ત્રી

શ્રીમંતાઈ ગઈ, પતિ ગયો; પાછળ ગરીબી મૂકતો ગયો. નાનાં છોકરાં, અલંકારો અને રાચરચીલું તો પતિએ સાફ કરી નાખ્યાં હતાં. સ્ત્રી હજી ત્રીસેક વરસની હતી. અગીઆર વરસની છોકરી, આઠ વરસનો છોકરો અને પાંચ વરસની બાળકી હતી. પોતાને કાંઈ ધંધો આવડે નહિ. જન્મારામાં કાંઈ મહેનતનું કામ કરેલું નહિ, છતાં ગરજ બધું શીખવે છે. એના ઓળખીતા એક મધ્યમ સ્થિતિના કુટુંબમાં એને કામ મળ્યું. ત્યાં કપડાં ધોઈ આવે, ઝાડુ કાઢી આવે, વાસણો માંજી આવે એટલે રૂપિયા ત્રણ મળે. એની શેઠાણીની લાગવગથી બીજાં ઘરોનું પણ છૂટક કામ એને મળ્યું, મહિને દશ બાર રૂપિયા મળવા લાગ્યા. આ રીતે એણે પ્રમાણિકપણે પોતાનું ગુજરાન ચલાવવા માંડ્યું. સુખી જીવન સંભારીને બાઈને આંસુ આવે, પરંતુ એ હિંમતવાન બાઈએ પોતાનાં બાળકોના ભલા માટે સખ્ત મહેનત કરવી પસંદ કરી. અગાઉ જ્યારે શ્રીમંતાઈ હતી ત્યારે ડૉકટરોની દરરોજ દવા લેવી પડતી હતી. હમણાં મહેનત અને ઉદ્યોગપરાયણતાને લીધે રોગો બધા ભાગી ગયા. બાઈ નીરોગી બની રહી.

બાઈનું જીવન

બાઈ સવારે વહેલી પાંચ વાગે ઊઠે. નાહી ધોઈ પૂજાપાઠ કરી છોકરાઓને ઉઠાડીને એમને ઘઉં કે બાજરાના લોટની રાબ કરી આપી ખવડાવે અને પોતે પીએ. પછી પોતે બીજાઓનું કામ કરવા જાય. છોકરાને નિશાળે મોકલે, છોકરીઓને કન્યાશાળામાં મોકલે,સારા ગૃહસ્થોની દયાથી છોકરાઓને ફીની માફી મળી હતી. પુસ્તકો પણ ધર્માદા ફંડમાંથી મળતાં હતાં. પોતે બે ત્રણ ઘરોનું કામ પતાવી આવે એટલે બાર વાગી જાય. ઘેર આવી ફરી નાહીધોઈ છોકરાંઓને રોટલા અને શાક કરી આપે. છોકરાંઓને જમાડી એમને નિશાળે મોકલે. પોતે કલાક આરામ લે. બે વાગે એટલે પાછી કામે જાય. ચાર વાગે મોટી

છોકરી કન્યાશાળાથી આવી બીજાં બે છોકરાંઓને સાચવે. માતાના બતાવ્યા પ્રમાણે તે ખીચડી અને તેમાં રીંગણાં બાફવા ચૂલો સળગાવી ચડાવી દે. માતા રાત્રે સાત વાગ્યા પછી આવે એટલે સૌને જમાડે. છોકરાઓ પાસે વાતો કરે અને રાત્રે વહેલાં સૌ સૂઈ જાય.

બાઈ હુન્નર શીખે છે

પોતાના સારા સમયમાં એક વૃદ્ધ દરજી એમને ત્યાં હંમેશાં વસ્ત્રો સીવવા આવતો હતો. આ વૃદ્ધ દરજીની સ્થિતિ સારી હતી. બાઈ એને ત્યાં કામ કરવા જતી હતી. વૃદ્ધ દરજી ગજા પ્રમાણે એને મદદ આપતો હતો. એણે બાઈને આગ્રહ કરી સીવવા, વેતરવા, દોરે ચડાવવાનું કામ શીખવા માટે જણાવ્યું. બાઈ જ્યારે કામ કરવા આવે ત્યારે અર્ધો કલાક એને કેમ વેતરવું તે બતાવે. બાઈ ચાલાક અને બુદ્ધિશાળી હતી. તેણે તરત જ એ કામમાં પ્રગતિ કરવા માંડી. બારેક માસમાં તો એ કુશળ વેતરનાર–સીવનાર બની. દરજીએ પોતાના ઓળખીતા પારખીતાઓ પાસેથી ભલામણ કરી એને એક સંચો એકસો રૂપિયામાં લઈ દીધો. એનાં નાણાં જ્યારે બાઈની પાસે સગવડ થાય ત્યારે ભરવાનાં હતાં. બાઈને હુન્નર આવડી ગયો. એણે હવે ઓળખીતા પારખીતાઓ પાસે કામ મેળવવા માંડ્યું. પોતે રૂપિયો એક લઈને રોજે જાય. સાંચાનો દરરોજનો રૂ. ૧) મળે. તે સિવાય ઘેર પણ કામ આવે. છોકરીઓની મદદથી તે પણ કરે. એની ઘરાકી જામી. બાઈને દર માસે ત્રીસ પાંત્રીસ રૂપિયાની ચોખ્ખી આવક થવા માંડી અને તે સ્વતંત્ર થઈ ગઈ. એણે પોતાનાં બાળકોને પણ ભણાવ્યાં. અને પોતે સુખી વૃદ્ધત્વ ગુજાર્યું.

રાણીની કથા

ઉપદેશના માટે જૂની કથાઓ અગાઉ આપણામાં વૃદ્ધો કહેતા હતા. એના જેવી એક કથા નવા સ્વરૂપે એવી છે કે એક રાજાને સુબુદ્ધિ નામે રાણી હતી. રાણી ચતુર, શાણી અને કાર્યદક્ષ હતી.

સુવ્યવસ્થા, નિયમિતપણું અને કર્તવ્યપરાયણતાથી એણે પોતાના મહેલ અને રાજ્યકુટુંબનો કારભાર સરસ રીતે ચલાવ્યો હતો; પતિ-(રાજા)ને સરસ સલાહ આપીને રાજ્ય અને પ્રજાને આબાદીમાં પહોંચાડી હતી. રાણી એટલી ચતુર હતી કે એ બીજાઓને માન આપી યુક્તિથી ધાર્યું કરાવી કલ્યાણમય માર્ગે પ્રેરણા કરતી હતી. રાજાનું અભિમાન અને માન સાચવીને એના હાથથી જ લોકોના હિતનાં કાર્યો કરાવતી હતી. બધી પ્રેરણાશક્તિ રાણીની હતી, છતાં બીજાઓને માન અપાવવાની એને ટેવ હતી.

કઠીઆરાની કથા

એક ધનવાન યુવક પોતે અવ્યવસ્થિત રીતે રહેતો હતો. એની પત્ની પણ કુવડ અને કજિયાળી હતી. ઘરમાં એને સુખ નહોતું, ઘરમાં અવ્યવસ્થા અને અનિયમિતતા હતી. છોકરાંઓ માટે નોકરો છતાં એઓ ગંદાં, રોગી અને અભણ રહ્યાં. કંકાસ તો ઘરમાં ચાલુ જ હોય. આવા ઘરમાં લક્ષ્મી વધારે વખત રહે નહિ. તે યુવકનો સઘળો પૈસો નાશ પામ્યો. આથી ઉદરનિર્વાહ માટે એણે કઠિયારાનો ધંધો કરવા માંડ્યો. જંગલમાંથી લાકડાં લઈ આવે ને બજારમાં વેચી ગુજરાન ચલાવે. ગરીબાઈ આવ્યા છતાં કુસંપ, કંકાસ ન ગયો. સ્ત્રી કજીઓ મચાવે, પતિને કઠોર વચન સંભળાવે. આથી છોકરાઓ પણ કઠોર વચન બોલતાં શીખ્યા. ઘરમાં કોઈને આરામ નહોતો. પરસ્પર ઠપકા, મેણાં, ઓઠાં આપવામાં સૌ ટેવાઈ ગયાં. છોકરાઓ પણ આળસુ અને રખડુ બન્યા. પરિણામે સર્વત્ર દુઃખ દુઃખ ને દુઃખ જ જોવામાં આવ્યું. અવ્યવસ્થા, કુસંપ, આળસ અને અનિયમિતતામાંથી બીજું શું ફળ મળે?

રાણી બોડું ઝડપે છે

આ કુટુંબ ધનવાન હતું ત્યારે રાજા તેને ઓળખતો હતો; એની પડતી પણ જાણતો હતો. પરંતુ પડતીનું કારણ જાણતો ન હતો.

મહેલની નીચેથી લાકડાનો ભારો ઉપાડીને કઠીઆરો (જે હમણાં વૃદ્ધ થયો હતો) ચાલ્યો જતો હતો તેના તરફ આંગળી ચીંધી રાજાએ એની પડતી માટે અફસોસ જાહેર કર્યો. રાણીએ કહ્યું કે પ્રાણનાથ! આ પુરુષની સ્ત્રી ફુવડ અને કંકાસવાળી હોવી જોઈએ. આથી જ આની પડતી થઈ હોવાનું માની શકાય. રાજાએ આ વાત માની નહિ. બન્ને વચ્ચે ચડસાચડસીમાં વાતે મોટું સ્વરૂપ પકડયું. રાણી વિચારવંત છતાં પોતાની વાતને દૃઢ રીતે વળગી રહી. રાજા તો હઠીલો હતો. છેવટે અગાઉના સર્વસત્તાધીશ રાજાઓના સ્વભાવ પ્રમાણે આજ્ઞા આપી કે તમે કઠીઆરાના કુટુંબ સાથે રહીને એને યોગ્ય માર્ગદર્શન કરીને એની સ્થિતિ સુધારો, તમારી વાતની યથાર્થતા બતાવી આપો. ત્યાં સુધી તમારે તેના ઘરમાં તેમની જ રીતે રહેવાનું છે; અહીંથી કાંઈ સાધનો સાથે લઈ જવાનાં નથી.

રાણી કાર્યદક્ષતા બતાવે છે.

રાણીને પસ્તાવો થયો. પરંતુ રાજાની આજ્ઞા હવે પાછી ફેરવી શકાય તેમ ન હતી. એમ સમજીને એણે ઉલ્લાસથી આ કામ સ્વીકારી લીધું. તે જાડાં વસ્ત્રો પહેરી કઠીઆરાના કુટુંબ સાથે રહી. એણે પ્રથમ કઠીઆરાની ફુવડ સ્ત્રીની પ્રીતિ સંપાદન કરવા માટે ભગીરથ પ્રયત્નો કર્યા. એમાં એને ભારે મુશ્કેલીઓ પડી, છતાં હિંમત નહિ હારતાં એણે નિઃસ્વાર્થ ભાવે એની સેવા ચાલુ રાખી. ઘરનું બધું કામકાજ કરે, કડક અને કઠોર વાણીનો મીઠાશથી જવાબ આપે, કદી ખોટું લગાડે નહિ. પોતાની ચતુરાઈથી એ ખરાબ અનાજને સાફ કરી એમાંથી બનતી શ્રેષ્ઠ રસોઈ બનાવે, ઝુંપડાને ખૂબ સ્વચ્છ રાખે, ચોક પણ વાળી ઝૂડીને સાફ રાખે. સામે એક અક્ષર બોલે નહિ. વાસણો પણ બધાં સાફ કરી ગોઠવી મૂકે. કઠોર શબ્દનો પણ મીઠાશથી જવાબ આપે. પોતાની નમ્ર મધુર વર્તણૂકથી એણે સૌના ઉપર ભારે છાપ પાડી. આથી આવી કજીઆળી ડોશી પણ તેની

આજ્ઞાંકિત બની ગઈ. રાણીએ કઠીઆરાની છોકરીઓને પણ અક્ષરજ્ઞાન આપવા માંડ્યું.

આખા કુટુંબનું પરિવર્તન

રાણીએ મધુર વચનોથી કઠીઆરાના છોકરાઓને માર્ગદર્શનની દિશાઓ તરફ દોર્યા. તેઓ ક્યારેક લાકડાં કાપવા જતા, ક્યારેક આળસુ થઈ પડી રહેતા. એમને એણે નિયમિત કામ કરવાને ઉત્તેજન આપ્યું. જે નાણાં કમાતા તે બીડી, તમાકુ, ભાંગ, ચાહ વગેરેમાં ઉડાવી દેતા. ધીમે ધીમે મીઠાશથી સમજાવીને એ નાણાં પોતે મેળવી ભેગાં કરતી. કઠીઆરાનાં લાકડાં બજારભાવે વેચવાં પડતાં હતાં. એમને રોજ કામ કરવું ને રોજ ખાવું એવો નિયમ હતો. રાણીની પ્રેરણાથી એમણે હવે પોતે કાપેલાં લાકડાંનો જથ્થો પોતાના વાડામાં એકઠો કરવા માંડ્યો. તેમાં રોજના જરૂર જોગાં વેચે. જ્યારે વરસાદ વગેરેના કારણે લાકડાની અછત થાય ત્યારે સંગ્રહ વેચી બેવડા પૈસા ઉપજાવે. આ રીતે કુટુંબની આવક એણે બેવડાવી. ખાવાની, પહેરવાની અને બોલવાની રીતભાતમાં પણ પોતાના દાખલાથી સારો સુધારો કરાવ્યો.

આર્થિક સ્થિતિ સુધારે છે

રાણીએ કઠીઆરાની બન્ને કન્યાઓને હાથમાં લીધી. એમને થોડું ઊન અને સૂતર લઈ પોતાની સાથે બેસાડીને ગૂંથતાં શીખવ્યું. એ ત્રણેયના ઉદ્યોગથી બનેલી વસ્તુઓ બજારમાં વેચવા માંડી. આડોસપાડોસમાં બીજી ગરીબ કુટુંબોની કન્યાઓને બોલાવી તેમને પણ ગૂંથણનું કામ શીખવ્યું. કાચો માલ મંગાવી એનાં ઝબલાં, ટોપીઓ, ગલપટ્ટાં, મોજાં અને બીજી ઉપયોગી વસ્તુઓ રાણીની દેખરેખ નીચે તૈયાર થાય. રાણી એક પ્રમાણિક દુકાનદારને કમિશન ઠરાવી એ માલ સૌ વેચે. વેચાણમાંથી જે રકમ મળી તેમાંથી સાબુ બના-

વવાની ચીજો મંગાવી પોતાની કન્યાઓની મદદથી સારો સાબુ બનાવી બજારમાં વેચાવે. બધી ચીજો ખૂબ સરસ બનતી હોવાથી ધીમે ધીમે એનો ઉઠાવ વધ્યો. રાણી કઠીઆરાના બન્ને પુત્રોને પણ સાબુના ધંધામાં જોડ્યા. તેમણે નાહવાનો અને ધોવાનો બન્ને સાબુ બનાવવા માંડ્યાં. તેમાં જે નફો થયો તેમાંથી વધારે પ્રમાણમાં વસ્તુઓ બનાવીને વેચવા માંડી. એણે પાસેના બીજા શહેરોના અને ગામોના વેપારીઓ સાથે સંબંધ બાંધીને પોતાના માલના વેચાણનો વિકાસ કર્યો. આમાંથી મળતા નફામાંથી જાત જાતનાં સુગંધી તેલો બનાવવા માંડ્યાં. તે સારી રીતે ચાલ્યાં એટલે પોતાના કારખાના માટે વધારે માણસો કામે લગાડી જાત જાતના સુગંધી પદાર્થો, તેલો, સાબુ બનાવવા માંડ્યાં.

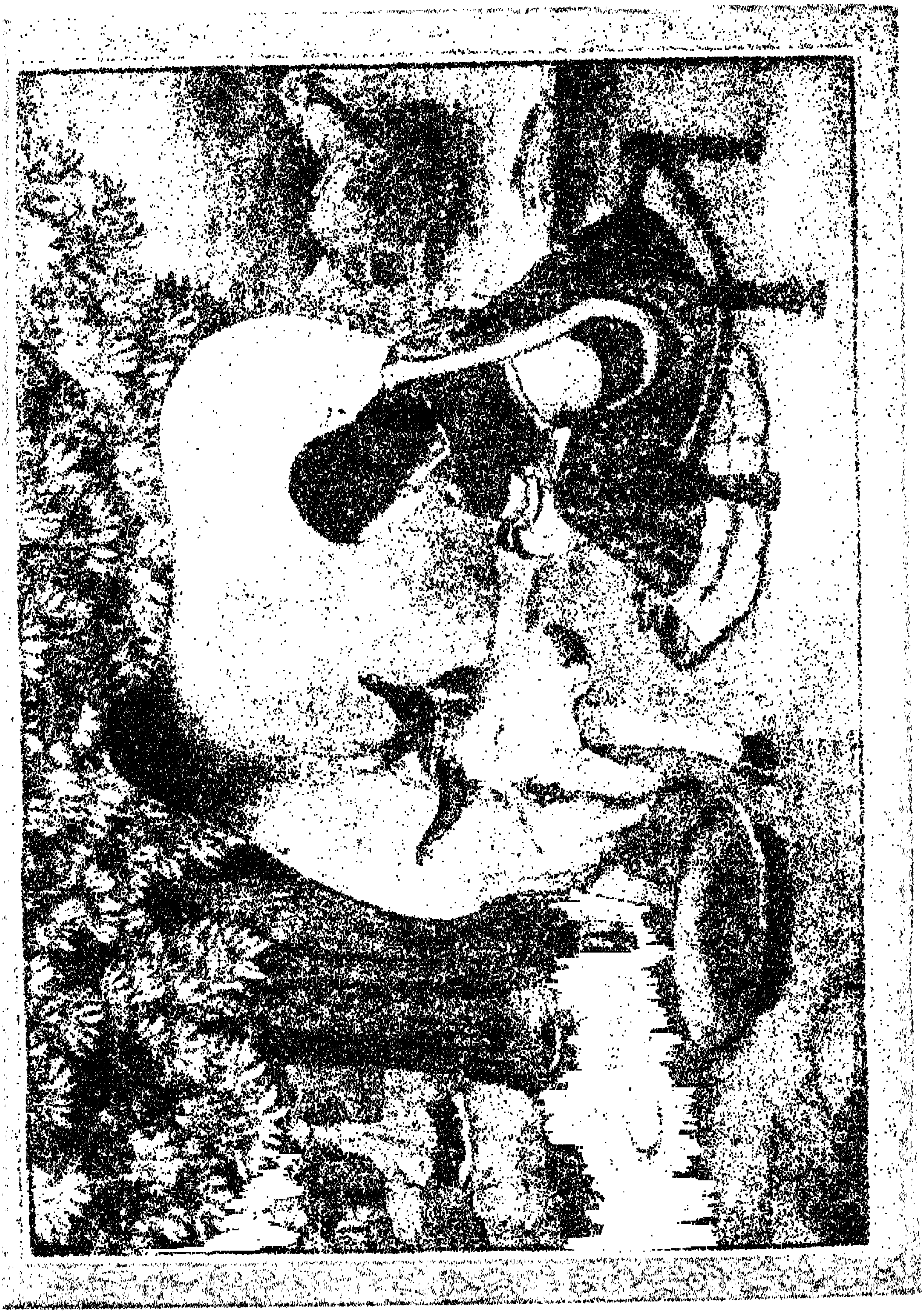
રાણી ધંધાનો વિકાસ કરે છે.

રાણીએ હવે પોતાની સરસ વ્યવસ્થાશક્તિથી ધંધાનો વિકાસ કરવા માંડ્યો. એણે જાતજાતના મુરબ્બા, અથાણાં, ચટણીઓ, કારબનો, દંતમંજનો, શાહીઓ, સુરમાઓ બનાવવા માંડ્યાં. એના ઉપર સરસ પેકીંગ કરાવે. દરેક વસ્તુ ખૂબ સુંદર અને ગુણકારી બનાવે. આ વસ્તુઓ પણ બજારમાં સારી ચાલી. રાણી જોઈતો કાચો માલ સિઝનમાં ખરીદી લે, પછી વસ્તુઓ બનાવે. એણે ઘણા ચાલાક અને અનુભવી કારીગરો નોકરો તરીકે રાખ્યા. ચીજ સારી રૂપાળી અને ગુણવાળી બનાવે. સામટો કાચો માલ લેવાથી એને સસ્તો મળે. તે સિવાય દેશાવરમાં જ્યાં પણ એ કાચો માલ મૂળ પેદા થતો હોય ત્યાંથી સીધો મંગાવવા માંડ્યો. જમીન ખરીદી મોટું વિશાળ કારખાનું બનાવ્યું. તેમાં કઠીઆરાના કુટુંબને માટે રહેવાનું સારૂં ઘર પણ બંધાવ્યું. એણે પ્રથમ શહેરમાં પોતાની પેઢી ખોલાવી. રાણીને મનુષ્યપરીક્ષા સારી હતી. એટલે સારા માણસોની પરીક્ષા કરી નિમણૂક કરવામાં આવતી હતી. પછી એણે દેશપરદેશોમાં દુકાનો ખોલી દીધી. એનું કારખાનું ભારે વિશાળ થયું. કઠીઆરો લક્ષાધિપતિ

બન્યો. રાણીના પ્રતાપે આગળ કરતાં પણ એ મોટો ધનવાન થયો. રાણીએ એના કુટુંબના સંસ્કારોને પણ શ્રેષ્ઠ બનાવ્યા હતા.

રાજા ભારે વિસ્મય અનુભવે છે.

શેઠના મોટા કારખાનાની હકીકત રાજાને કાને આવી. એને એ જોવાનું મન થયું. ગોઠવણ કરી રાજા એક દિવસ કારખાનું જોવા આવ્યો. કહીઆરાએ અને એના પુત્રોએ રાજાને સર્વ વસ્તુઓની બનાવટોની ક્રિયાઓ બતાવી. રાજા આ વિશાળ કારખાનામાં સેંકડો અનુભવી કારીગરોનું સુંદર કામ જોઈ ખુશ થયો. એણે કહીઆરાને ધન્યવાદ આપ્યો. આ કારીગરોમાં મોટે ભાગે ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓ હતી. કહીઆરે કહ્યું કે આ સર્વ જાદુ એક વ્યક્તિની કરામત છે; ચાલો એને બતાવું. રાજા એની સાથે અંદરના ઓરડામાં ગયો. ત્યાં રાણી પોતાના દરજ્જાને યોગ્ય વસ્ત્રાલંકાર પહેરી બેઠી હતી. એણે ઊભા થઈ પ્રણામ કરી રાજાને માન આપ્યું. રાજાએ રાણીને પીછાની. રાણીએ વિનયથી આ વિકાસનો ઇતિહાસ કહી બતાવ્યો. રાણીની મહાન વ્યવસ્થાશક્તિ અને કર્તવ્યબુદ્ધિથી રાજા અતિ પ્રસન્ન થયો.



પ્રકરણ ૪૨ મું

માંદાની માવજત

આજે શ્રી વિમળાગૌરીએ ઘરનું માણસ બિમાર પડે તો કેવી રીતે માવજત અથવા સારવાર કરવી તે પોતાના અનુભવથી સમજાવ્યું હતું.

બનતાં સુધી આપણે આપણા ઘરમાં માંદગી ન આવે તેવી રીતની રહેણીકરણી રાખવી જોઈએ. બધી સાવચેતી રાખીએ છતાં પણ એવું નથી બનતું કે કોઈપણ કુટુંબ કે ઘરમાં કોઈ દિવસ કોઈ માંદુ ન પડે કે કંઈપણ અકસ્માત ન થાય. સાધારણ માંદગી કે અકસ્માતમાં કાંઈ ડોકટરને બોલાવવાની જરૂરત ન રહે તેમ જ કંઈપણ વધારે થાય કે તાત્કાલિક મદદ ન મળી શકે, માટે દરેક જણે સાદી માંદગી વખતે શું કરવું તથા અકસ્માત વખતે શા ઉપાય કરવા તે જાણવું બહુ ઉપયોગી છે. તેમાં ખાસ કરીને સ્ત્રીવર્ગે તો માંદાની માવજતનું જ્ઞાન સંપાદન કરવું બહુ જરૂરી છે. માવજત કરનારનું કામ પણ બહુ અગત્યનું છે. સારી માવજત જ દર્દીનો રોગ જલદી મટાડવામાં ખરી સહાયરૂપ છે. સાધારણ માંદગી કે અકસ્માત વખતે દરેક જણે શું કરવું તે વિષેના ઘરગથ્થુ ઈલાજ પણ જાણવા જોઈએ.

માંદગી વધારે હોય ત્યારે પણ માવજત કરનારને ઘરનાં સર્વ પ્રકારનાં કામનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. આવા વખતે દરદીની સારવાર તો ઘરના સ્ત્રીવર્ગને માથે જ હોય છે. માવજત કરવાના કામમાં તો સ્ત્રી જ વધુ લાયક છે. દરદીનો ખોરાક કેમ બનાવવો, તેને કેમ ખવડાવવો, દરદીના ઓરડાની સ્વચ્છતા કેમ રાખવી, હવા-ઉજાસ કેમ વધારે રહે અને દરદીને નુકસાનકર્તા ન થાય, તેમ જ દરદીને દવા આપવી, ચોપડવી, પોટીસ કરવી કે બીજી કંઈ વૈદકીય સૂચનાઓ હોય તેનું પૂરતું સંભાળથી પાલન કરવું વગેરે જરૂરી બાબતો અને આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું જ્ઞાન, સર્વ જાણવું અતિ જરૂરી છે. માવજત કરનારે દરદી સાથે સંપૂર્ણ સહાનુભૂતિભરી વર્તણુંક રાખવી જોઈએ. તેની વાત શાંતિથી ને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવી, તેને મીઠાશથી સાંત્વન આપવું, તેને આનંદમય વાતચીતમાં રોકવું અને તેની દરેક બાબતમાં સંપૂર્ણ કાળજી રાખવી જોઈએ. દરદી પાસે ગરબડ કે રોષ ન રાખવો જોઈએ.

સારવાર કરનારે પોતાની તબિયતની પણ પૂરી કાળજી રાખવી જોઈએ, નહિ તો દરદીની સારવાર પણ શી રીતે સારી થઈ શકે? તેણે હંમેશાં થોડો વખત બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું, આનંદથી વખતસર ભોજન કરવું, સાધારણ ઠીક ઊંઘ પણ લેવી. દરદીના ઓરડામાં કંઈપણ ખાવું પીવું નહિ, તેના રોગના ચેપથી કે અસરથી મુક્ત રહીએ તેવા ઉપાય કરવા. હવે માવજત વિષેના નીચે મુજબના નિયમો છે તે જોઈએ:—

દરદીનો ઓરડો

સગવડ હોય તો જુદો રાખવો એ સારું છે. તેમાં હવા-અજવાળું પૂરતાં આવવાં જોઈએ. તે બરાબર સ્વચ્છ અને ભેજરહિત હોવો જોઈએ. તેમાં મોરી કે ખાળની સગવડ હોય તો વધારે સારું. ઓરડામાં હમેશાં જંતુનાશક દવાનો વપરાશ રાખવો. જમીન ઉપર

ફિનાઇલનું પાણી ફેરવવું. માખી કે મચ્છરનો ઉપદ્રવ ન રહે તેમ કરવું. દરદીને બને શકે ત્યાં સુધી ખાટલામાં સુવાડવો. પાસે એક નાનું ટેબલ રાખવું કે જેના ઉપર તેની દવાઓ, પ્યાલા, થર્મોમિટર, પીવાનું પાણી, ટુવાલ વગેરે જરૂરી ચીજો રાખવી. બાકી ઓરડામાં બને તેટલું ઓછું રાચરચીલું રાખવું. ઓરડામાં આનંદદાયક વાતાવરણ રાખવું. ભીંત ઉપર સુંદર ચિત્રો ટાંગી રાખવાં. વળી સુવાસિત પુષ્પો રાખવાં, કે જેથી દરદીનું મન પ્રફુલ્લિત રહે.

દરદીની પથારી ને ખાટલો

તે ખૂબ સાફ ને જીવજંતુ રહિત હોવાં જોઈએ. ખાટલાને દર અઠવાડીએ કે દસ બાર દિવસે ગરમ પાણી અને ફિનાઇલથી સાફ ધોવો. તેના ઉપર ગાંઠા વગરની ને ચોખ્ખી તેમ જ સુંવાળી પથારી પાથરવી. ઉપર સ્વચ્છ ચાદર પાથરવી ને ધોયેલા સ્વચ્છ ગલેફ સાથેના સારા તકિયા રાખવા. પથારી ભીંતોની બાજુમાં ન રાખવી. તેની ચાદર રોજ બદલવી. તે બદલતી વખતે દરદીને તકલીફ ન પડે તેમ, પ્રથમ અર્ધી બાજુ લાંબી ને લાંબી પાથરી, પછી તે ઉપર દરદીને ધીમેથી સુવરાવો, પછી બીજી બાજુ પાથરવી ને જૂની કાઢી લેવી. દરદીની પથારી બદલવી હોય ત્યારે નવી પથારી ચાદર પાથરી તૈયાર કરી જૂની પથારીની બાજુમાં રાખવી. પછી દરદીના બરડા તળે એક હાથ અને બીજો ડોક અને માથા પાસે હાથ રાખી, તેને ધીરેથી નવી પથારીમાં સેરવવો. પ્રથમ પગ અને પછી બરડો અને માથાનો ભાગ ફેરવવો.

દરદીની સ્વચ્છતા

સ્વચ્છતા પ્રત્યે ખૂબ ધ્યાન આપવું. સવારે તથા સાંજે બન્ને વખત તેના હાથ તથા મોઢું ગરમ પાણીથી ધોવાં. તેના વાળ મોટા હોય તો ધીમેથી હોળવા. ડૉકટરની સૂચના પ્રમાણે ગરમ પાણીથી વાદળી વડે કે લૂગડાના કકડા પાણીમાં બોળી દરદીના હાથપગ, મોં,

છાતી, આખું શરીર પોચે હાથે લૂછીને સાફ કરવું. પછી કોરા ટુવાલથી તરત જ શરીર લૂછી લેવું. શરદી ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી અને પછી ગરમ શાલ કે ધાબળામાં શરીર લપેટી રાખવું. દરદીનાં પહેરેલાં કપડાં વારંવાર બદલાવવાં અને પસીનો થાય ત્યારે પણ તરત જ તે શરીર ઉપરથી લૂછી લેવો. દરદીની ઊલટી, ગળફા, થુંક વગેરે થુંકદાનીમાં ઝીલવાં. તેમાં જંતુનાશક દવા ભરી રાખવી. પછી કાઢી નાખતી વખતે તે બની શકે તો બાળી નાખવાં કે દાટી દેવાં. પીચદાની બરાબર સાફ કરવી. દરદીને ઝાડો પેશાબ કયાં કરાવવું તે તેના રોગ અને શક્તિ ઉપર આધાર રહે રાખે છે. તેમ જ વૈદ્યકીય સૂચના ઉપર લક્ષ આપવું. મોટા રોગ ને ગંભીર માંદગીમાં તેને ઉઠબેસ કરાવવાથી ઊલટું વધારે નુકસાન થાય છે. તેથી તેને ઝાડો પેશાબ પથારીમાં જ કરાવવાં. તે માટે ખાસ વાસણ (જેને બેડપેન કહે છે) ઉપયોગમાં લેવું. પથારી ન બગડે તે માટે તે વખતે ચાદર નીચે રબર કે લેધરકલોથ પાથરવું અને ચાદર પછીથી બદલવી.

દરદીના ઓરડામાં સંપૂર્ણ શાંતિ હોવી જોઈએ. તેમાં એકઠા થઈને ગપાટા ન હાંકવા જોઈએ અને દરદી પાસે તેના જેવા રોગથી પીડાએલ બીજાઓની વાતો ન કરવી જોઈએ. રોગની ભયંકરતા જોવાથી ઊલટું દરદીને વધારે ખોટો ગભરાટ ઉત્પન્ન થાય છે. દરદીને જોવા આવનારને થોડી વારમાં બહાર જવાની સૂચના કરવી જોઈએ. અને દરદીને નકામા પ્રશ્નો પૂછી કંટાળો આપવો નહિ જોઈએ; ખાસ કરીને કંઈ ચેપી રોગ હોય તો દરદીના સમાગમમાં કોઈને ન આવવા દેવું. દરદીને જો ગમે તો તેની પાસે કંઈ શાંતિથી વાંચવું. જો દરદી ઊંઘી ગયો તો તે જાગી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી.

દવા પાવી

દવા પાવામાં પણ પૂર્ણ કાળજી રાખવી; ને સૂચના મુજબ

દવા આપવી. પીવાની તથા બીજી કંઈ ચોપડવાની દવા હોય તો તે જુદે જુદે સ્થળે રાખવી. ઝેરી દવા ઉપર "ઝેરી દવા" એવી ચિઠ્ઠી ચોડેલી હોવી જોઈએ અને તે તરત જ કોઈના હાથે ન ચડી જાય તેમ સંભાળથી ઊંચે કોઈ ગોખલામાં રાખવી. દવા પાવાની પ્યાલી ને ચમચો હમેશાં સાફ રાખવાં ને દવા પાઈને તરત જ ધોઈ નાખવાં. દરદી સૂતો હોય તો તેને ઊંઘમાંથી ઉઠાડીને દવા ન આપવી, પણ ઉઠે ત્યારે દવા પાવી. પીવાનું પાણી ગરમ કરેલું ને ચોખ્ખું હોવું જોઈએ.

દરદીની તબિયતની નોંધ રાખવી

વૈદ કે ડૉક્ટરની જાણ માટે આ અતિ અગત્યનું છે. તે માટે એક નાની કોરી નોટબૂક રાખવી ને નોંધ કરતા રહેવી. શરીરની ગરમી સવાર–બપોર–સાંજ થર્મૉમિટરથી માપવી ને તેની વખતે સાથે નોંધ કરવી. થર્મૉમિટર ઉપયોગમાં લીધા પછી બનતાં સુધી જંતુનાશક દવાવાળા પાણીથી તે ધોઈને રાખવું. વળી દરદીને ઝાડો કેટલી વખત અને કેવા પ્રકારનો થયો તેની નોંધ કરવી. તેમ જ દરદીને ઊંઘ આવી હતી કે નહિ, તથા કંઈ ઊલટી થઈ હોય, લવારો થતો હોય વગેરે જરૂરની વૈદને જણાવવા જેવી બાબતોની નોંધ કરવી.

દરદીને શેક આપવો

શેક જુદી જુદી જાતના છે. મીઠાની પોટલી કે પથ્થર કે ઈંટને લૂગડામાં વીંટી, ગરમ કરી, તે વડે શેક અપાય છે. તે સૂકો શેક કહેવાય છે. કોઈ વખત ઉકળતા પાણી ઉપર ચાળણી મૂકી તેમાં ફલાલીન કે એવા કોઈ કપડાને મૂકી વરાળથી ઊનો કરીને શેક અપાય છે તે વરાળીઓ શેક કહેવાય છે; જ્યારે ગરમ પાણીમાં તે કકડાને બોળીને નીચોવીને શેક અપાય છે તે ભીનો શેક કહેવાય છે. દરદીથી જેટલો ગરમ સહી શકાય તેથી વધારે ગરમ શેક ન

કરવો. પોલ્ટીશનો શેક પણ બહુ ઉપયોગી છે. પોલ્ટીશ ઘઉંના લોટની, રાઈની કે અળશીની થાય છે. જેની પોલ્ટીશ કરવી હોય તેને (ઘઉંના લોટને કે રાઈ કે અળશીના બારીક ભૂકીને) પાણીમાં ખદખદાવી ઘટ કરવું. પછી તેને એક લૂગડાના કટકામાં મૂકી, લૂગડું એવડું કરી દરદવાળા ભાગ ઉપર તેનો ગરમાગરમ શેક કરવો. ગરમ પાણીથી શેક આપવા માટે રબરની કોથળી આવે છે તેનો ઉપયોગ પણ થાય છે.

દરદીનો ખોરાક

તે માફકસરનો હોવો જોઈએ અને ડૉકટરી સૂચનાને સંપૂર્ણ લક્ષમાં રાખીને તે પ્રમાણે આપવો જોઈએ. દરેક રોગમાં તે રોગ પ્રમાણે અમુક નિયમસરનો ને માફકસરનો ખોરાક હોવો જોઈએ. આ વિષયમાં જરા પણ બેકાળજી કે ડહાપણ ન કરવું; નહિ તો ઊલટું દરદીનો રોગ વધે છે. ખોરાક હંમેશાં પચવામાં ભારે પડે તેમ ન હોવો જોઈએ. તેને બરાબર રાંધવો જોઈએ. તેમજ ઘણા ખરા દૂધ, છાશ, મગનું પાણી કે ફ્રુટના રસ વગેરે પ્રવાહી પદાર્થ આપવા જોઈએ. શક્તિ આવતી હોય ત્યારે કાંજી, ખીચડી, રાબ વગેરે ઘટ્ટ પ્રવાહી પદાર્થ આપવા. પછી જેમ શક્તિ આવતી જાય તેમ વધારે ઘટ્ટ ખોરાક આપવો. દરેક ચીજ તાજી બનાવીને આપવી. સ્વચ્છ વાસણોમાં તે આપવું. ખાતી વખતે આનંદી વાતચીત તેની સાથે કરવી. દરદીના ઓરડામાં કદી પણ ખોરાક ન બનાવવો. દરદીને રુચિ ન થતી હોય તો પણ તેને શક્તિ ટકાવી રાખવા સારૂ જરૂરી ખોરાક ખૂબ બુદ્ધિપૂર્વક સમજાવીને આપવો. તેને સૂગ ચડે તેવી વસ્તુ પાસે ન રાખવી.

દરદીને આપવા યોગ્ય ખોરાક અને તે બનાવવાની રીત

દૂધ

દૂધ સર્વ ખોરાકોમાં ઉત્તમ ખોરાક ગણી શકાય. ઠંડા કરતાં ગરમ દૂધ સહેલાઈથી પચી શકે છે. સારૂં તાજું દૂધ ઉકાળી ટાઢું પાડી

તેમાં રુચિ પ્રમાણે ખાંડ નાખી તે આપવું. કેટલીક વખત જ્યારે દૂધ ન ભાવતું હોય તો ચા કે કૉફી કરી તેમાં દૂધ મેળવીને આપવું.

કાંજી

સાબુચોખા, આરારૂટ, ચોખા કે કણકીની કાંજી અપાય છે. જેની કાંજી બનાવવી હોય તે બેથી ત્રણ ચમચા જેટલું લઈને પ્રથમ પાણીમાં ઉકાળવું. બરાબર ઓગળી જાય ત્યારે દૂધ ને જોઈતી ખાંડ નાખવાં અને થોડી વાર ઉકાળીને પછી ઉપયોગમાં લેવું.

મગનું પાણી

બે ત્રણ ચમચા આખા મગને પાણીમાં બોરીને ઉકાળવા. બરાબર ચઢે એટલે પાણી નીતારી લઈ, તેમાં થોડીક હીંગ અગર જીરાનો વઘાર આપવો અને મીઠું અને હળદર નાખવાં.

જવનું પાણી

નવટાંક જેટલા જવને ધોઈ તેને શેરેક જેટલા પાણી સાથે ઉકાળવા. પાએક કલાકે બફાઈ જાય એટલે પાણી ગાળી લેવું. સ્વાદ માટે જોઈએ તો થોડી ખાંડ નાખવી.

રાબ અથવા રાબડી

ઘઉં, બાજરી, જુવાર, જવ વગેરે અનાજની થાય છે. પ્રથમ તેનો ઝીણો લોટ કરવો. એક ચમચા જેટલું લઈ તેમાં થોડું ઠંડુ પાણી રેડવું ને મીઠું કે ખાંડ જોઈએ તે નાખવું. પછી તેમાં એક વાડકો ગરમ પાણી થોડું થોડું નાખતા જવું અને હલાવતા રહેવું. આ મિશ્રણને ધીમા તાપ ઉપર પોણોએક કલાક ઉકાળવું. તૈયાર થયેથી દરદીને આપવું.

ફળ

મોસંબી, નારંગી, દાડમ, દ્રાક્ષ વગેરે ફળ પાણીથી ધોઈ સાફ કરીને ઉપયોગમાં લેવાં. ફળોનો રસ પણ સારો ખોરાક છે.

પ્રકરણ ૪૩ મું

ઘરગથ્થુ ઔષધો

શ્રી. વિમળાગૌરીએ આજે પોતાના શ્રોતાઓને એક ગૃહિણીએ ક્યાં કયાં સાદાં ઔષધો ઘરમાં રાખવાથી તાત્કાલિક કામે લાગે છે, તે વિષે વિવેચન કર્યું હતું.

બોરીક એસીડ પાવડર

ઘા કે ગડગુમડ પર, ગરમ પાણીમાં આ પાવડર નાખી, તે વડે ધોઈને ઉપર છાંટવું. રૂઝ લાવવા માટે તે જંતુનાશક છે. આંખો દુખતી હોય ત્યારે ચોખ્ખા ગરમ પાણીમાં તે થોડો પલાળીને તે પાણી વડે આંખો ધોવાથી દુખાવો મટે છે.

પોટાશ પરમેંગેનેટ

એ જંતુનાશક છે. કંઈ જીવડું કરડયું હોય તો ડંખ ઉપર તે ઘસીને લગાડવાથી ડંખ નીકળી જઈને સોજો ઊતરી જાય છે. ગડ-ગુમડ કે ઘા સાફ કરવા માટે તે પાણીમાં નાખી તેના વડે ધોવાં. તેના પાણીના કોગળા કરવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે. તે બહુ થોડા પ્રમાણમાં પાણીમાં નાખવું.

ફટકડી

મોઢું આવી ગયું હોય, પેઢાં ચડયાં હોય અગર ગળામાં દુખાવો થતો હોય ત્યારે ગરમ પાણીમાં તેનો ભૂકો નાખીને તેના કોગળા કરવા.

ટિંકચર આયોડીન

કોઈપણ જાતના ઘા કે ઉઝરડા ઉપર લગાડવાથી રૂઝ જલદી આવે છે ને પાકતું નથી. સામાન્ય સોજો હોય તો તે ઉપર પણ લગાડવું.

એરંડિયું (દીવેલ)

જુલાબ માટે બીજી વસ્તુઓ કરતાં એરંડિયાનો જુલાબ સારો છે. તે દૂધની સાથે લેવાથી કે તેમાં તજના અર્કનાં બે ત્રણ ટીપાં નાખીને લેવાથી તેનો ખરાબ સ્વાદ નથી આવતો. માથામાં ઘસવાથી મગજની ગરમી નીકળી જઈ ઠંડક થાય છે ને આંખોના તેજને વધારે છે.

ટંકણખાર

નાનાં બચ્ચાંઓના મોઢામાં ચાંદાં પડે તો ગ્લીસરીન જોડે મેળવીને લગાડવું.

નવસાર

ઉધરસમાં ગળફો ન છૂટતો હોય તો, કાળજાના દુખાવામાં કે કમળામાં ૩ થી ૧૦ ગ્રેન આપવું. માથાનો દુખાવો, બેશુદ્ધિ, હિસ્ટીરિયા વગેરેમાં નવસાર ને ચુનો ભેગા કરી જરા તપાવીને સુંઘાડવાં.

વિલાયતી મીઠું

(મેગ સલ્ફ) જુલાબ, શીળસ, શરીરમાં ખંજવાળ કે ચળ આવતી હોય ત્યારે, લોહી સુધારવા જુલાબ તરીકે દિવસમાં એક વખત એક ચમચા જેટલું પાણીના એક ગલાસમાં નાખીને લેવું.

સોડા બાયકાર્બ

અપચો, અજીર્ણ, વાયુ, અરુચિ, ખાટા ઓડકાર વગેરેમાં ૫ થી ૧૫ ગ્રેન થોડા પાણીમાં બે ત્રણ વાર દિવસમાં લેવું.

કિવનાઈન

સાધારણ સુરતીમાં કે ટાઢિયા (મેલેરિયા) તાવમાં લેવી. ગ્રેન ૪ થી ૧૦ દિવસમાં ત્રણ વાર લેવી. ઉપર દૂધનું અનુપાન રાખવું.

નીલગીરી તેલ (યુકેલિપ્ટસ)

શરદી સળેખમમાં રૂમાલમાં નાખી સૂંઘવું. મોટી ઉધરસમાં પતાસા ઉપર બે ટીપાં નાખી લેવું.

પીપરમીન્ટ

પેટમાં દુખે, અજીર્ણ કે વાયુ થાય, ત્યારે થોડા પાણીમાં કે ખાવાના સોડા જોડે થોડું નાખી દિવસમાં બે ત્રણ વાર લેવું.

ગ્લીસરીન

મોઢામાં ચાંદાં પડે ત્યારે, ટંકણખાર સાથે મેળવીને લગાડવું. બચ્ચાંને દસ્ત કરવવા તેની પીચકારી દેવા વાપરવું.

પોટાશ બ્રોમાઈડ

ઊંઘ લાવવા કે મગજની નબળાઈમાં અધોળ પાણીમાં ૫થી ૧૫ ગ્રેન નાખી દિવસમાં ત્રણ વાર આપવું.

ટરપેન્ટાઇન

સાંધા દુખે કે વા ઉપર તેની માલીશ કરવી.

ગંધક

ખસનો મલમ બનાવવા તેમ જ જંતુનાશ કરવા સારૂ ઘરમાં બાળવા વાપરવો.

વેસેલીન

મલમ બનાવવા, ટાઢમાં હાથપગ ફાટે કે પગમાં વાઢ પડે, કે દાઝયા ઉપર લગાડવા તે વાપરવો.

ફિનાઈલ

એક બાલદી જેટલા સહેજ ગરમ પાણીમાં એક વાટકી જેટલું નાખી તે પાણી વડે ઓરડા તથા મોરી—જાજરૂ ધોવાથી માખ, મચ્છરનો ઉપદ્રવ નથી રહેતો. તે જંતુનાશક છે.

કાર્બોલિક સાબુ

ગડગુમડ ધોવા સારૂ કે ચેપી રોગવાળા દરદીની સારવાર કર્યા પછી તેના વડે હાથપગ ધોવા.

બામ

માથાના દુખાવા ઉપર કે શરદીમાં નાકે ને છાતીએ લગાડવાથી આરામ થાય છે.

સુદર્શન ચૂર્ણ

તાવમાં, મંદાગ્નિમાં, અરુચિમાં, જઠરની નબળાઈમાં ને તાવ પછી અશક્તિમાં ૦। થી એક તોલો પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવું અથવા ફાંટ કરી લેવું. (ચાર તોલા ઉકળતા પાણીમાં ૧ તોલો ચૂર્ણ નાખી નીચે ઉતારી પા કલાક ઢાંકી રાખવું. પછી ગાળીને સહેજ હોય ત્યારે પી જવું.) ગળોનું સત્વ, લીંડીપીપર, બહેડાં, સુરવારી હરડે, ધોળું ચંદન, કડુ, કડવા લીમડાની છાલ, સૂંઠ અને દેવદાર, એ એકેક ભાગ અને કરિયાતું સાડાચાર ભાગ લઈ સર્વેનું ચૂર્ણ કરવું. આ લઘુસુદર્શન ચૂર્ણ કહેવાય છે ને સર્વ પ્રકારના તાવમાં ઉપયોગી છે.

માથાનો બામ બનાવવાની રીત

ધોળું વેસેલીન	૪૦ તોલા	અજમાનાં ફૂલ	૨॥ તોલા
કઠણ પેરેફીન	૨૦ ,,	ઑઈલ કેજ્યુપુટી	૨॥ તોલા
પીપરમીન્ટનાં ફૂલ	૫ ,,	તજનું તેલ	૨॥ તોલા
કપૂર	૫ ,,	યુકેલિપ્ટસ	૨॥ તોલા
મેથીલીસાલીસોલસ	૫ ,,	ઑઈલ લેમનગ્રાસ	૨॥ તોલા

પેરેફીનના નાના કટકા કરી વેસેલીનમાં નાખી દેવા અને ધીમા તાપ પર એ મિશ્રણ ઓગાળવું.

બાકીની બધી દવાઓને એક પહોળા મોઢાની શીશીમાં નાખીને ઘડીક તડકે રાખવું એટલે બધું મળી જશે.

વેસેલીનના તૈયાર થએલ પ્રવાહીમાં એ મિશ્રણ કપડેથી ગાળીને મેળવી દેવું અને ત્યાર પછી જરા હલાવીને તરત શીશીઓ ભરી લેવી.

ત્રિફળા ચૂર્ણ

હરડાં, બહેડાં અને આમળાં ત્રણે ચીજો સમભાગે લઈને તેનું ચૂર્ણ કરવું. ત્રિફળા ચૂર્ણ પ્રમેહ, સોજો, કફ, પિત્ત, તાવ વગેરે સર્વ પ્રકારના રોગો તથા કબજીઆત માટે સારું છે.

પાચક ચૂર્ણ

એલચીદાણા, હરડાં, બહેડાં, આંબળાં સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, શેકેલી હીંગ, વરિયાળી, જીરું, લવંગ, અજમો, સંચળ, સિંધવ, વાવડીંગ, બીડલોણ, બંગડીખાર અને વરાગડું મીઠું બધું સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. તેમાં પછી થોડો લિંબુનો રસ મેળવવો. આ ચૂર્ણથી ભૂખ લાગે છે, રુચિ થાય છે, તેમ જ અજીર્ણ તથા પેટ ચઢયું હોય તો મટે છે.

વિરેચન (રેચક) ચૂર્ણ

સોનામુખી, બાળહરડે અને લીંડીપીપર અથવા વરિયાળી એકેક ભાગ તથા સિંધવ અથવા સંચળ અર્ધો ભાગ લઈ તે સર્વનું ચૂર્ણ કરવું. ત્રણ માસા જેટલું રાતના ગરમ પાણી સાથે લેવું. આનાથી પેટ સાફ આવે છે.

સિતોપલાદિ ચૂર્ણ

સાકર ૧૬ ભાગ, વંશલોચન ૮ ભાગ, લીંડીપીપર ૪ ભાગ, એલચીદાણા ૨ ભાગ, અને તજ ૧ ભાગ લઈ ચૂર્ણ કરવું. ૩ થી ૬ માસા મધની સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર લેવું. આનાથી ઉધરસ, સળેખમ, બચ્ચાંની વરાધમાં હાથેપગે બળતરા, જીર્ણજ્વર તેમ જ પિત્તવિકાર કે ગરમીના વિકારથી થતા રોગો એ સર્વે રોગોમાં ઉપયોગી છે.

હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ

સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર, સિંધવ, અજમો, જીરું, શહાજીરૂં અને સંચળ એ સમભાગ લઈ તેનો આઠમો હિસ્સો હીંગ લઈ એ બધાંનું ચૂર્ણ કરવું. અરુચિ, આફરો, અપચો, શૂળ વગેરે પેટના રોગોમાં

ફાયદાકારક છે. તેમ જ પાણી સાથે કે છાશમાં અથવા ભોજનસમયે ભાત ને ઘી સાથે લિંબુ સહેજ નીચોવીને લેવું.

સંજીવની ગુટિકા

વાવડીંગ, સૂંઠ, લીંડીપીપર, હરડે, ચિત્રક, ઘોડાવજ, બહેડાં, ગળો, ભીલામાં અને વછનાગ એ દશે ચીજો સમાનભાગે લઈ ગોમૂત્રમાં ખરલ કરી ચણોઠીના વજન જેટલી ગોળીઓ બનાવવી. તે આદુના રસમાં આપવી. અજીર્ણમાં ૧ ગોળી, કૉલેરામાં બે ગોળી, સર્પદંશ ઉપર ત્રણ અને સન્નિપાતમાં ચાર ગોળી આપવી. તેથી મનુષ્ય સજીવન થાય છે; એટલે એ સંજીવની કહેવાય છે.

અશ્વગોળી ગુટિકા

તાવની શરૂઆતમાં, નબળાઈમાં કે બચ્ચાંને પેટ સાફ આવવા ઉધરસ વગેરે અનેક રોગોમાં ઉપયોગી છે.

મંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ

ખસ, ખરજવું. ગુમડાં, રક્તપિત્ત વગેરે દરેક પ્રકારના ચામડીના ને ગરમીના રોગો ઉપર તે અકસીર છે ને લોહીસુધારક છે.

ઉપદંશશામક લેપ

શુદ્ધ ગંધક, એલચી, મરી, લવંગ અને શુદ્ધ પારો નાગરવેલના પાનનાં રસમાં ઘી સાથે ખરલ કરવો. તેનો શરીરે લેપ કરવો તેમ જ સવારસાંજ નાગરવેલના પાનમાં થોડું જેટલું સેવન કરવું. આનાથી દરેક જાતના ઉપદંશનો નાશ થાય છે.

દ્રાક્ષાસવ

અરુચિ, ઉધરસ, શરદી, અનિદ્રા, તેમ જ નબળાઈવાળાં દરદોમાં જમ્યા પછી એક બે ચમચા પાણી સાથે લેવો.

અમૃતધારા

અજમાનાં ફૂલ, કપૂર અને અજમેદના ફૂલ દરેક એક તોલો લઈને શીશીમાં નાખવાથી એ માથાના દુઃખાવા તથા પેટપીડા ઉપર કામ લાગે છે.

પ્રકરણ ૪૪ મું

કેટલાક ગૃહઉદ્યોગો

O'er rough and smooth she crips along
And never looks behind.

સુખદુઃખને ઓળંગતી જાય છે અને તે કદી પાછું વળી જોતી નથી.

—Wordsworth

સ્ત્રીઓ પોતાને મળતા વખતનો સદુપયોગ કેમ કરી શકે? એ પ્રશ્ન મૂંઝવી રહ્યો છે. આપણે એક પ્રજા તરીકે સ્ત્રીપુરુષ દરેક વ્યક્તિએ જીવનમાં પોતાનો ફાળો આપવો જોઈએ. ગુજરાતીઓમાં મધ્યમ વર્ગ અને ગરીબ વર્ગ બન્ને છે. એ બન્ને વર્ગની સ્ત્રીઓએ પોતાના ગૃહઉદ્યોગો (Home Industries) ને ખીલવી પોતાના નિર્વાહનો ખર્ચ કાઢવો જોઈએ. ધનવાન સ્ત્રીઓએ પણ કળા (Art)ની દૃષ્ટિએ કાંઈ હુન્નર શીખવા જોઈએ એટલે પોતાના શરીર અને ઘરને પૂર્ણ સ્થિતિએ લાવવા જોઈએ અને પાંચ પૈસાની કમાણી થાય તો હાથ છૂટો રહે એમ દરેક ઈચ્છે છે. મેં સ્ત્રીઓ માટેનાં કેટલાંક ઉદ્યોગાલય જોયાં છે. ઘણા દેશોમાં પ્રવાસ કરી ત્યાંની સ્ત્રીઓની કારીગરી જોઈ છે. એટલે તે ઉપરથી સમય, દેશ અને વ્યક્તિને અનુકૂળ આવે એવા

ગૃહઉદ્યોગ સંબંધી સૂચના હું આપી શકું છે તે મુજબ આપીશ. પાશ્ચિમાત્ય સુધારા મુજબ સ્ત્રીઓને પ્રથમ માન આપવામાં આવે છે. એટલે હું પણ સ્ત્રીઓ શું શું હુન્નર શીખીને પોતાનો યોગ્ય ફાળો આપે તેની પ્રથમ ચર્ચા કરીશ. સ્ત્રીઓના પછી પુરુષોની પ્રવૃત્તિઓના વિકાસનો વિષય ચર્ચીશું.

ગુજરાતણોને પણ એ હુન્નરઉદ્યોગની શક્તિ વરેલી જ છે.

ગુર્જર ગૃહિણીઓ ગૃહકાર્યમાં ઘણી ચતુર હોય છે. તેઓને સફાઈ અને સ્વચ્છતા બહુ પ્રિય હોય છે. પોતાનાં વસ્ત્રો, સંતાનો અને ગૃહ સ્વચ્છ રાખવાની કેળવણી તેઓને વારસામાં જ મળેલી હોય છે. ઘરથી બહાર ન નીકળેલી ગૃહિણી પણ કુદરતને બરાબર કપડાં ઉપર ઉતારી શકે છે. ગૃહિણીને પાલવડે રમવા ઊતરેલી મૃગલી કે ચંદા એ ઉદ્યોગોમાં તેની નિપુણતા પૂરવાર કરી આપે છે. અગાઉ ઘણી ગુજરાતી બહેનો વહોરાઓની દુકાનેથી ભરતનું કામ લઈ આવી ઘરખર્ચમાં મદદ કરતી, પણ હાલ આ ઉદ્યોગ સાવ ઘટી ગયો છે.

મારી કાશ્મીરની મુસાફરીમાં ત્યાંની સ્ત્રીઓની કળામય કારીગરી જોઈ. તેઓ રેશમનું કે ઊનનું ભરતકામ ખૂબ જ સરસ કરે છે. તેઓ કુદરતને, પક્ષીઓને અને સાગરની ઉઠતી છોળોને ઓછાડ ઉપર કે પડદાઓ ઉપર સજીવ કરે છે. ત્યાં કુદરતનાં દૃશ્યો છે. સ્ત્રીઓ તેને સજીવતા અર્પી કાશ્મીરના શીવણકામને વધારે આકર્ષક બનાવે છે. યુરોપીયનો પણ એ ભરતને આવકારે છે. એ ભરતના ખાસ નમૂનાઓ તૈયાર કરાવે છે. તેમને કાશ્મીરી ભરતકામ પસંદ છે. તે સિવાય કાશ્મીરની સ્ત્રીઓ કાગળને દબાવી તેના ઉપર રંગ ચડાવીને નકશીદાર બનાવે છે. અને મહેનતાણા વડે કુટુંબનિર્વાહમાં મદદ આપે છે.

ગુજરાતી સ્ત્રીવર્ગે શીખવા જોઈતા હુન્નરો

૧ ।। ભરત, ગૂંથણ, રેશમ, કસબ વગેરેનું હાથનું તેમ જ આરનું

ભરતકામ—આ પ્રકારની કળાથી ટેબલક્લોથ, બારી બારણાંના પડદા, ઝબલાં, ચોળી, સાડીનું તર, સાડીની કિનારી, હાથરૂમાલ, છબી ઉપર ચડાવવાનું ઢાંકણુ અને કુશન કવરો તૈયાર કરી શકાય.

૨ સીવણકામમાં કોટ, પાટલૂન, ખમીસ વગેરે વેતરવાનું કામ.

૩ વણાટકામ—તેમાં નાની હલકી શાળો ઉપર ગલીચા, શેત્રંજીઓ, ટેબલ ક્લોથ, નેપકીનો અને બીજું ભાતીલું કામ તૈયાર થઈ શકે. (મેં સિલોનના ગવર્નર સાહેબની પત્નીને નાની સાળ ઉપર કામ કરતાં જોયાં હતાં.)

૪ ચિત્રકામ—પેન્સિલથી ચિત્રો પાડવાં, કોલસાનું ચિત્રકામ, ફોટોગ્રાફ પાડવાનું, તૈલચિત્રો તૈયાર કરવાનું વગેરે (અસલના વખતમાં સ્ત્રીઓ લલિતકળા તરીકે ચિત્રો ચીતરવાનું કામ શીખતી તે સંસ્કૃત પ્રાચીન નાટકો ઉપરથી જણાય છે. મોગલ વખતમાં અંતઃપુરની રમણીઓને સારૂં ચિત્રકામ આવડતું.)

૫ ચિત્રોને રૂપાના અથવા ગીલીટ કરેલા ચાંદલા, ટીકી કે ટીલી વગેરેથી શણગારવા.

૬ છબીઓમાંનાં ચિત્રોને રેશમી વસ્ત્રો પહેરાવીને વસ્ત્રોથી શણગારવું.

૭ કાગળનાં અગર કપડાંનાં ફૂલો, ફૂલના હાર તેમ જ તોરાઓ બનાવવા.

૮ રેશમી પવિત્રાં, માળા તેમ જ કસબ અને રેશમ ગૂંથીને બાજુબંધ, કમરપટા, મુકુટ વગેરે બનાવવાં.

૯ રંગબેરંગી દોરાથી છબીઓને ફ્રેમની માફક મઢવી.

૧૦ ચિત્રની ફ્રેમ તૈયાર કરવી અથવા ફ્રેમમાં ફ્રેમ મઢવું (લાકડાનું કામ)

૧૧ મોતી, કીડિયાં, સળી વગેરેનાં તોરણો, પડદાઓ, હાંડી અને ઝુમ્મરો વગેરે બનાવવાં.

૧૨ ધૂપેલ, મેંદીનું તેલ અને બીજાં સુગંધી તેલો બનાવવાં.

૧૩ કાજળ, સૂરમો વગેરે આંખોને ઉપયોગી વસ્તુ બનાવવાનું.

૧૪ વાસણોને કલઈ કરવાનું, સાબુ બનાવવાનું અને કંકુની બનાવટો.

૧૫ ઘરઉપયોગી દવાઓ, બાળસોગટી, દંતમંજન, ધાણાની દાળ, ખારી સુંઠ, કમાવેલી વરિયાળી, સુવા, અજમો વગેરે તેમ જ સુદર્શન ત્રિફલા વગેરે બનાવવાનો.

૧૬ મોજાં, ગલપટ્ટાં, સ્વેટર અને કોટની બનાવટો.

૧૭ કપડાં રંગવા તથા છાપવાનું કામ.

૧૮ ગરમ મસાલા અને અથાણા બનાવવાનો.

૧૯ પૂઠાંને કાતરી કોરીને ચિત્રો ઢાંકવા સારૂ માઉન્ટસ.

૨૦ ઘરમાં સુંદર રસોઈ, જાતજાતની મિઠાઈ અને પકવાનો બનાવવાં.

આ યાદી સંપૂર્ણ તો નથી જ, એમાં હજુ અધુરાશ છે છતાં તે પ્રસંગ પૂરતી છે. આપણી ગુર્જર રમણીઓનાં આંગળાં બહુ ચપળ હોય છે. ઉપલા માંહેની કેટલીક વસ્તુઓ તો તેમને વારસામાં જ મળેલી હોય છે. દાખલા તરીકે રસોઈ કે ઘરકામ. આ પ્રમાણે નાનપણથી જ પોતાની કન્યાઓને પણ મદદગાર બનાવી શકે છે. આ વસ્તુ કેમ શીખવી તે માટે તેઓ કંઈ પૂછવા નથી બેસતી, પણ અનુભવ જ તેમને તેમાં સંપૂર્ણ કાર્યદક્ષ બનાવે છે. ઘણી બહેનો બીજાનું કામ પણ કરે છે એટલે પૈસા લઈ કામ કરવાનું હોય છે. આથી પ્રમાણિક થયા વિના ચાલે જ નહિ ને આપણા દેશમાં હજુ સંચાકામ અને સામુદાયિક ઉત્પાદન આવ્યાં નથી એટલે આપણી સાદી સરળ ગૃહિણીઓ માટે આવું આવું કામ બહુ યોગ્ય થઈ પડશે જ. તે કામ દરેક સ્ત્રીઓને વહેંચણીથી બરાબર મળે તે માટે એક સમિતિ નીમવાની બહુ જરૂર છે. રેંટીઓ તો સ્ત્રીઓ માટે સુંદર ઉદ્યોગ છે. ખેડુસ્ત્રીઓ, પૈસાદાર સ્ત્રીઓ કે મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રીઓ એ દરેક માટે એક સમાન ઉપયોગી સાધન છે. રેંટિયા વડે સૌ કોઈ પોતાને જોઈતું કાપડ મેળવી શકે છે.

જાપાનીઝ સ્ત્રીઓનો દાખલો ગૃહઉદ્યોગો માટે આપણે લેવો જોઈએ. એ સ્ત્રીઓ પૌર્વાત્ય છે. ભારે ઘરરખ્ખુ છે. પોતે પૈસા કમાઈ ધણીની કમાણીમાં આવકારદાયક ફાયદો કરે છે. આપણી ગુજરાતણો પણ હવે જૂની ઘરેડો મૂકીને નવીનતાને થોડે અંશે વધાવી લેવી જ જોઈએ. જૂના સંસ્કારો જલદી જતા નથી પણ પ્રયત્ન આગળ કશું જ અસંભવિત નથી. હવે આગળનો જમાનો નથી કે વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ કહેતી કે ભણીગણીને શું કરવું છે? પણ હવે તો તેમને "જેવો વા તેવી પીઠ" દેવી જોઈએ. બેકારીનો બાહુ આજ આપણી ઉપર તાંડવનૃત્ય ખેલી રહ્યો છે. તેને હઠાવવો જ જોઈએ. જમાનો હવે સ્ત્રીઓને જ્ઞાન આપી પૂરી ગૃહલક્ષ્મી બનાવવા માગે છે.

પ્રકરણ ૪૫ મું

ઘરમાં બનાવવાનાં શરબતો

શરબત એ અતિ પ્રાચીન પીણું છે. ઈરાન અને એ બાજુ તેનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. હિન્દમાં મુસલમાનોનું આગમન થતાં સાથે તેનો પ્રચાર ખૂબ જ વધ્યો છે. હમણાં તો વર્તમાન સભ્યતામાં ચાની માફક શરબત પણ વપરાય છે.

શરબતના બે પ્રકારો છે : મૂળ અને બનાવટી. મૂળ શરબતો વસ્તુના રસ કે અર્કમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે, જ્યારે બનાવટી શરબતો એસેન્સના યોગથી બનાવવામાં આવે છે. ગુણ અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ અસલી શરબતો વધારે સરસ અને ફળદાયક છે અને તે વડે નકલી શરબતોથી થતાં અમુક દર્દો ફેલાતાં અટકે છે. જનતાને શુદ્ધ પીણું મળી શકે છે, પણ આપણે તો દરેક નકલી વસ્તુઓને જ પસંદ કરીએ છીએ, નકલીને અપનાવતાં શીખ્યા છીએ; તેવી જ રીતે આપણાં પીણાંઓમાં પણ નકલી વસ્તુનું મૂળ ભરાઈ બેઠું છે. ઠંડાં પીણાં એટલે કે શરબત તો આપણે હૃદય અને મગજને ઠંડક આપવા પીએ છીએ, પણ નકલી શરબતો તો જીભને જ સ્વાદ અર્પી શકે છે. ધંધાની દૃષ્ટિએ શુદ્ધ અને સાચાં શરબતો બનાવીને વેચવામાં આવે તો તેઓ અને પીનારાઓ પણ સુખી બને અને એનો ઉદ્યોગ પણ ખીલવી શકાય.

અહીં હું તમને કેટલાંક સાચાં શરબતો કેમ બનાવવાં તેની રીતો આપીશ. આ પ્રયોગ આપતાં પહેલાં શરબતમાં વપરાતી મુખ્ય વસ્તુઓ વિષે વિવેચન કરીએ.

સાકર

કોઈ પણ શરબત બનાવવામાં મુખ્યત્વે કરીને સાકર તો જોઈએ જ. અને આ સાકર દૂધથી સાફ કરીને વાપરવી જોઈએ—એટલે કે સ્વચ્છ અને મેલ રહિત હોવી જોઈએ.

સેકેરીન

ઘણા લોકો શરબતમાં સેકેરીનનો ઉપયોગ કરે છે. અને એ પણ કેવળ ઓછા ખર્ચની દૃષ્ટિએ જ. સેકેરીનના શરબતથી કોઈપણ પ્રકારનો લાભ છે જ નહિ, એટલે તેનો ઉપયોગ કદી ન કરવો જોઈએ.

પાણી

પાણી વિના શરબત બની શકે નહિ. શરબતમાં વપરાતું જળ જેમ બને તેમ સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. આથી શરબત શુદ્ધ અને ટકાઉ બનશે. જેવું તેવું પાણી વાપરવાથી શરબત બગડી જાય છે. શરબત માટે વરસાદનું ઝીલી લીધેલું જળ, અથવા વરાળયંત્ર દ્વારા કાઢેલું પરિશ્રુત જળ વાપરવું જોઈએ. બનતાં સુધી તો વરસાદનું પાણી હમેશાં મળી શકે નહિ એ કારણે પરિશ્રુત જળ (ડિસ્ટિલ્ડ વૉટર) વપરાય છે. આ જળ બનાવનાર યંત્ર જેને " ભવકું " કહેવામાં આવે છે તે ખાસ કરીને ભરૂચમાં સારાં અને ટકાઉ મળે છે.

રંગ

રંગ એ શરબતની શોભા મનાય છે, પણ ખરી રીતે તો રંગનો ઉપયોગ જ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ નુકસાનકારક છે. એટલે કુદરતી રીતે જ જે રંગ શરબતને બનાવતાં થાય તે જ રંગ વધારે સરસ છે. આ રંગ સોડા-લેમનનો સામાન વેચનારને ત્યાંથી મેળવી શકાય છે. પણ તેનો ઉપયોગ કરવાની કંઈ ખાસ જરૂર હોતી જ નથી.

સાચા શરબતોના પ્રયોગ

ગુલાબનું શરબત

સુગંધિત ગુલાબનાં ફૂલ ૨ શેર, સ્વચ્છ જળ ૧૬ શેર, સ્વચ્છ ખાંડ (શુદ્ધ કરેલ) ૩૨ શેર, અને ગંધકનો તેજાબ ૧૦ ટીપાં.

પ્રથમ સરસ પાણીમાં ગુલાબનાં ફૂલો હળવા તાપે પકવવાં. જ્યારે ફૂલો સાવ ગળી જાય અને પાણીમાં તેનું સત્વ મળી જાય ત્યારે તેને ગાળી લેવું (ઠરવા દઈને). પછી તૈયાર થએલ એ પ્રવાહીમાં શુદ્ધ ખાંડ મેળવીને ચાસણી કરી લેવી. ચાસણીના તાર લેવાય એટલે ઉતારી ઠરવા દઈ ફરી ગાળી લઈ તેમાં ગંધકના તેજાબનાં ૧૦ ટીપાં મેળવી દેવાં. એટલે ગુલાબનું સરસ શરબત તૈયાર થશે. આ શરબત ઉનાળામાં મસ્તકવેદના, પિત્તપ્રકોપ વગેરેને શાંત કરી મનને આનંદમય બનાવે છે.

દાડમનું શરબત

મીઠાં અને તાજાં દાડમના દાણા ૨ શેર, પરિશ્રુત જળ ૪ શેર અને શુદ્ધ કરેલ ખાંડ ૨ શેર.

દાડમના સ્વચ્છ કરેલા દાણા પ્રથમ બશેર પાણીમાં ખૂબ જ ધીમા તાપે પકવવા. પછી દાણાને મસળીને તેનો રસ પાણીમાં મેળવી દેવો. પછી થોડુંક પાણી બળી જાય ત્યારે તેને ગાળી એક વાસણમાં લઈ લેવું. બીજી તરફ બાકીના બશેર પાણીમાં શુદ્ધ ખાંડની ચાસણી કરવી. ચાસણી થયા પછી તેમાં દાડમવાળું પાણી ભેળવવું અને ફરી ગરમ કરવું. છેવટે ઉતારી લઈ ઠંડુ કરી શીશાઓમાં ભરી લેવું. આ દાડમનું શરબત મગજને તાઝગી અર્પે છે અને વીર્ય તેમ જ લોહીમાં નૂતન બળ પૂરે છે.

સંતરાંનું શરબત

સારાં મોટાં મીઠાં નાગપુરી સંતરાં નંગ ૧૨, ખાટાં લિંબુ નંગ ૨, ખાટી મીઠી નારંગી નંગ ૮, શુદ્ધ ખાંડ ૮ શેર તથા પરિશ્રુત જળ ૪ શેર.

પ્રથમ સંતરાની, નારંગીની અને ખાટા લિંબુની છાલ ઉતારી રસ કાઢી લઈ તે માટીના કે કાચના વાસણમાં લઈ લેવો. પછી ખાંડની ચાસણી તૈયાર કરી લેવી. તૈયાર કરેલ ચાસણીમાં ફળનો રસ નાખીને ધીમે તાપે ગરમ કરી લેવું. એટલે સંતરાંનું શરબત તૈયાર થશે. આ શરબત પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે.

દ્રાક્ષનું શરબત

દ્રાક્ષનો રસ ૨ શેર, પરિશ્રુત જળ ૨ શેર, શુદ્ધ ખાંડ ૨ શેર.

પહેલાં પાણી સાથે ખાંડની ચાસણી કરી લેવી. પછી દ્રાક્ષના રસને ગાળીને તેની સાથે મેળવી લેવો અને ધીમી આંચ પર તેનો પાક તૈયાર કરવો. જ્યારે શરબતમાં કંઈક પણ ગાઢપણું આવી જાય ત્યારે તેને ઉતારી, ગાળી લઈને ઠરવા દેવું. આ શરબત લોહીવર્ધક તેમ જ બળવર્ધક થાય છે.

કેવડાનું શરબત

કેવડાનાં ફૂલ ૨ શેર, શુદ્ધ ખાંડ ૬ શેર, પરિશ્રુત જળ ૧૨ શેર.

કેવડાનાં બશેર ફૂલોને પાણીમાં એક રાત સુધી રાખી સવારે તેનો ઉકાળો કરવો. ૬ શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળી લઈ તેમાં ખાંડ નાખીને ચાસણી કરી લેવી. ચાસણી થયા પછી તેને ઠારીને શીશીઓમાં ભરી લેવું. કેવડાનું શરબત સુગંધી બને છે. તે હમેશાં હૃદયને પ્રફુલ્લ કરે છે.

લિંબુનું શરબત

લિંબું નંગ ૫૦, શુદ્ધ ખાંડ ૬ શેર, પરિશ્રુત જળ ૩ શેર, અને આ લિંબુનું શરબત ઉપર બતાવેલ સંતરાંના શરબતની માફક જ બને છે.

પ્રકરણ ૪૬ મું

સ્ત્રીઓના ખાસ રોગો

શ્રી. વિમલાગૌરીએ આજે પોતાના શ્રોતાવર્ગ પાસે સ્ત્રીઓના ખાસ રોગોનું વર્ણન વાંચી સંભળાવ્યું હતું.

પ્રદર

કારણો

આ રોગ થવાનાં કારણો નીચે મુજબ છેઃ—વિરુદ્ધ ભક્ષણ, અતિશય ભોજન, અજીર્ણ, ગર્ભપાત, અતિમૈથુન, માનસિક ચિંતા કે હદ ઉપરાંતના વૈભવવિલાસ, એ સર્વ કારણોને લીધે પ્રદરરોગ (પેશાબમાં ધાતુનું જવું) થાય છે.

લક્ષણો

ચહેરો બેડોળ થઈ જાય છે, મોઢું ફિક્કું પડે છે; અરુચિ, તૃષા, બળતરા, ચકરી આવવી, પેડુ તથા કમરમાં દુખાવો વગેરે જણાય છે, શરીર દુર્બળ થતું જાય છે.

ઉપચાર

(૧) ગોખરૂનું ચૂર્ણ ઘી તથા સાકરમાં ચાટવું. (૨) તળેલો ગુંદર સાકર મેળવીને દૂધ સાથે ખાવો. (૩) અરડુસીનાં પાંદડાંનો કે ગળોનો રસ મધમાં આપવો. (૪) ગુલાબનાં તાજાં પાંચેક ફૂલ

સવારસાંજ સાકર સાથે લઈ ઉપર ગાયનું દૂધ પીવું. (૫) આંબળાંનો રસ કે ચૂર્ણ મધમાં આપવું. (૬) ત્રિફળાં, સૂંઠ, દારૂહળદર અને લોધરનો કાઢો મધ અને લોધરનું ચૂર્ણ નાખી આપવો.

પથ્ય

જૂના ચોખા, જવ, મગ, ચણા, તુવેર, દૂધ, ઘી, તાંદળજો, દૂધી વગેરે.

અપથ્ય

વ્યાયામ, મુસાફરી, તડકો, મૈથુન, ખાટા પદાર્થ, કઠોળ, રિંગણાં, ગોળ, તલ, અડદ વગેરે.

સોમરોગ (જળપ્રદર)

કારણ

મૈથુનની અતિશયતા, અતિશોક, શ્રમ, અતિસાર વગેરે દોષોથી શરીરમાંનું ઉદક ક્ષોભ પામી તે મૂત્ર દ્વારે સ્રવે છે. શ્વેત પ્રદર જેવો આ એક પ્રકારનો રોગ છે.

લક્ષણ

તેના વેગની પીડા સહન ન થવાથી કંઈ સુખ જણાતું નથી. મોઢું ને તાળવું સુકાય છે. મસ્તક શિથિલ બને છે, શરીરની ચામડી સૂકી બને છે.

ઉપચાર

(૧) કાળી મુસળી, ખારેકો, જેઠીમધ તથા ભોંયકોળાનું ચૂર્ણ મધ અને સાકરમાં આપવું. (૨) પાકેલાં કેળાં અને આમળાંનો રસ ભેગાં કરી સાકર નાખીને આપવું.

પ્રદરરોગમાં અવયવોની સ્વચ્છતા ખૂબ જાળવવાની રહે છે. તેને વારંવાર સ્વચ્છ કરવા જોઈએ. હોમિયોપથીમાં લક્ષણ અનુસાર પલ્સાટીબા ૩ (૪ કલાકે), બોરાક્ષ ૩ (૪ કલાકે), સાબીના ૩ વગેરે

દવાઓ છે. પરંતુ ખુલ્લી હવાનું સેવન, માફકસરની નિયમિત કસરત, શાકભાજી અને ફળફૂલ તથા દૂધનું સેવન, વાયુ અને સૂર્યસ્નાનથી આ રેાગ જલદી મટે છે.

રજોદોષ

કેટલીક સ્ત્રીઓને એવેા રેાગ થાય છે, જે દરેક મહિનામાં બે વાર રજસ્વાલા થાય છે. અને પછી આઠ આઠ દિવસ સુધી નિત્ય સ્રાવ થતેા રહે છે, જેથી ક્ષીણતા, ગ્લાનિ, હાથપગની બળતરા થાય છે.

શુદ્ધાર્તવનાં લક્ષણેા

જે આર્તવ (અટકાવ) મહિનામાં નિયમસર પાંચ દિવસ સુધી હેાય છે અને જે સસલાના લેાહી જેવેા લાલ અને ધેાતાં ડાઘ ન રહે તે અને જેમાં શૂળ—બળતરા ન થાય તે આર્તવ શુદ્ધ જાણવેા.

રજોદોષ ઉપર ઉપચાર

(૧) કાંકવેલ અંગારામાં શેકી ૨ તેાલા જેટલેા રસ કાઢી તેમાં તેટલું જ ઘી, ગેાપીચંદનની ભૂકી તેાલેા અને એક તેાલેા સાકરની ભૂકી નાખી તે પાવેા. (૨) શંખજીરૂ અને પાષાણભેદનું ચૂર્ણ દૂધમાં આપવું.

અટકાવ સાફ ન આવતેા હેાય અને પેટ તથા કમરમાં દુઃખાવેા થતેા હેાય તે માટેના ઉપચાર

ઘી ૪॥ તેાલા, ગેાળ ૨॥ તેાલા, અજમાનું ચૂર્ણ ૬ માસા, સૂંઠનું ચૂર્ણ ૬ માસા, હળદરની ભૂકી ૨ માસા, એ પ્રમાણે સર્વ વસ્તુ લઈ તેના બે હિસ્સા કરવા. તેને પ્રથમ ૨૦ તેાલા પાણીમાં ઉપર કહેલ ગેાળ મેળવી પછી બાકીની ઔષધિ નાખી તે મિશ્રણ ચૂલા ઉપર મૂકી ઉકાળવું. (૦॥ ભાગ એક દિવસ માટે લેવેા, અર્ધો ભાગ બીજા દિવસ માટે રાખવેા. એક દિવસમાં પણ બે વખત લેવું:

ભોજનની પહેલાં). આ રોગ ઉપર નિયમિત સાદો આહાર, વિહાર, કસરત, સૂર્યસ્નાન, કટિસ્નાન, ચિંતામુક્તતા તથા પ્રફુલ્લિતપણાની સરસ અસર થાય છે. શરદી થવા દેવી નહિ, સ્નાન વધારે કરવું નહિ. ફૉસ્ફરસ ૩, નેટ્રમપુર ૬, કેળકેરીઆ કાર્બ ૬, સલ્ફર ૩ વગેરે દવાઓ ૪ કલાકે લક્ષણ પ્રમાણે લેવી.

યોનિરોગ

સ્ત્રીઓને મિથ્યા અને દુષ્ટ આહારવિહારથી વાયુ, પિત્ત, કફ વગેરેનો ઉપદ્રવ થવાથી, યોનિમાં ઘણી જાતના રોગ નીપજે છે. કંઈકને બળતરા રહે ને લોહી નીકળે, મૈથુન સમયે ઘણી પીડા થતી હોય, રજસ્વલા થતાં પણ ઘણું કષ્ટ થાય વગેરે વગેરે અનેક રીતના યોનિરોગ છે.

ઉપચાર

સિવણ, ત્રિફળાં, દ્રાક્ષ, કાસુંદરો, આંબાહળદર, હળદર, ગળો, કાંટાસરિયાનાં મૂળ, શતાવરી, સાટોડી, ફાલસા એ ઔષધો તોલો તોલો લઈ એ બધાંથી સોળગણું પાણી નાખવું અને ઉકાળીને અષ્ટમાંશ બાકી રહે ત્યારે તેમાં શેરભાર ઘી નાખી ઘૃત સિદ્ધ કરવું. આનું રોજ સેવન કરવાથી સર્વ પ્રકારના યોનિરોગ મટે છે. (૨) લીંડીપીપર, મરી, શતાવરી, અડદ, કોષ્ટ અને સિંધવની આંગળી જેવી જાડી દીવેટ કરી યોનિમાં રાખવી. (૩) ગળો, ત્રિફળાં, દંતીમૂળનો કાઢો કરી તેનાથી યોનિ ધોવી.

રજોદર્શનનો ઉપાય

તલના કાઢામાં સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર, હીંગ અને ભારંગમૂળનું ત્રણ માસા ચૂર્ણ નાખી તે આપવો એટલે અટકાવ આવશે અને રક્તગુલ્મ પણ દૂર થશે.

યોનિકંદ

કારણો

અત્યંત ક્રોધથી, દિવસે ઊંઘવાથી, અતિમૈથુનથી કે વાતાદિ દોષ કુપિત થાય ત્યારે પરૂ અને રક્તના રંગના જેવા રંગનો, અંગુઠા જેવડો ગોળ એવો માંસનો ગોળો યોનિમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેને યોનિકંદ કહે છે.

ઉપચાર

(૧) ગેરૂ, આંબાની ગોટલીની અંદરનો મગજ, હળદર, સુરમો અને માયાનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવી યોનિમાં ધારણ કરવું તથા ત્રિફળાના કાઢામાં મધ નાખી સેવન કરવું. (૨) ગળો, ત્રિફલા અને દંતીમૂળના કાઢામાં લીંડીપીપર, મરી, અડદ, શતાવરી, કોષ્ટ અને સિંધવ વાટી તેની આંગળી જેવડી દીવેટ કરી યોનિમાં રાખવી.

શરીરસ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટે ઘડીઆળની પેઠે નિયમિત થવું. બહુ જ સાદો આહાર રાખવો, પ્રાતઃકાળે ઊઠી કસરત કરવી અને મન પ્રફુલ્લિત રાખવું.

ગર્ભિણી રોગ

ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીનાં લક્ષણો

ગર્ભ ધારણ થવાની સાથે જ સ્ત્રીને તૃપ્તિ અને આનંદ જણાય છે. ડૂંટી ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું. જો તેને તાવ આવ્યા જેવું જણાય તો ગર્ભ ધારણ થયો છે એમ સમજવું. તેના અંગે જડપણું આવે છે; મુખમાં મોળાશ છૂટે છેઃ ઉબકા, ઊલટી પ્રથમ રહે છે, પછી સ્તનમાં ફેરફાર થાય છે, મોટા થાય છે, સ્તનમાં વેદના થાય છે, અને સ્તનનું મોઢું કાળું થાય છે. શરીર ઉપર સફેદાઈ આવતી જાય છે, હૃદય ધડકવા માંડે છે અને પસીનો થાય છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીએ

સાત્વિક ખોરાક ખાવો; ઘણી મહેનત ન કરવી, તેમ જ સાવ આળસુ પણ બેસી ન રહેવું. શક્તિ પ્રમાણે કામ કરવું.

ગર્ભિણીના હૃદયમાં બળતરા થાય તે ઉપર ઉપચાર

(૧) આમળાં અને દ્રાક્ષનું ચૂર્ણ ખડીસાકર સાથે આપવું. (૨) ગાયના દૂધમાં ખડીસાકર નાખી તેમાં ગળોનું સત્વ અથવા પ્રવાલ આપવી.

જ્વર ઉપર

ચંદન, ઉપરસાળ, લોધર અને દ્રાક્ષનો કાઢો સાકર નાખી આપવો.

સાધારણ અતિસાર ઉપર

(૧) આંબાની ગોટલી શેકી ખાવા આપવી. (૨) ધાવડીનાં ફૂલ, મોચરસ અને ઈંદ્રજવ, એ સર્વે સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી તેર માસા પાણીમાં આપવું.

ઊલટી ઉપર

ધાણાનો કલ્ક અથવા કોથમીરનો રસ ચોખાના ધોવરામણમાં આપવો. તુલસીનાં પાનનો રસ નાની ચમચી ભરી તેમાં એલચીનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી ઉબકા બંધ થાય છે. બરફવાળું ઠંડું પાણી કે પાણીમાં સોડા બાઈકાર્બ જરા નાખી તે પીવાથી પણ ઊલટી મોળી પડે છે.

વાયુ ઉપર

બીલાં, કુંવાડિયો તથા સૂંઠનો કાઢો કરી તે ઠંડો થયા પછી લેવો.

સોજા ઉપર

શહાજીરૂ, ધોળું જીરૂં અને કડુ એનો કાઢો સોજાનો નાશ કરે છે.

જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થવા માટે

અજમોદ, સૂંઠ, લીંડીપીપર અને જીરાનું સમભાગ ચૂર્ણ કરી તે ગોળ અને મધમાં આપવું.

શૂળ ઉપર

ગોખરૂ, જેઠીમધ અને દ્રાક્ષ દૂધમાં વાટી તેમાં સાકર નાખી પાવું. ભાત અને દૂધ ખવડાવવું, જેથી શૂળ અને અતિસારનો નાશ થાય છે.

પ્રદર ઉપર

વાળો, અતિવિષ, નાગરમોથ, મોચરસ અને ઇંદ્રજવનો કાઢો, ગર્ભનું ચલન, પ્રદર અને શૂળ ઉપર આપવો.

મૂત્ર બંધ થાય તે ઉપર

ખાખરાફૂલ બાફી પેઢુ ઉપર બાંધવાં. સુરોખાર પાણીમાં વાટી ડૂંટી ઉપર લેપ કરવો.

રક્તસ્રાવ ઉપર

(૧) ધાણા, નાગરમોથ, કાળો વાળો, ધોળો વાળો, લાજાળુ, ગળો, વાવડિંગ, પિત્તપાપડો અને ધમાસાનો કાઢો કરી તે ઠંડો થયા પછી પાવો. (૨) ખડીસાકર, મધ, નીલકમળ, રાતું કમળ અને નાગકેશરનો કાઢો કરી તેમાં ઘી અને મધ નાખી આપવો. (૩) તાંદળજાનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં વાટી આપવાં.

સ્તન પર ક્ષત અને દાહ ઉપર

(૧) કુંવડનાં મૂળ, હળદર, માયાફળ અને ફટકડીને પાણીમાં ઘસી ગરમ કરી લેપ કરવો. (૨) ફટકડીના પાણી વડે સ્તનની ડીંટડીઓ ધોવી અને કરોળીઆનું પડ ઘસી લેપ કરવો.

પુષ્ટિકર યોગ

અસોંદના મૂળનો કાઢો કરી આપવો એટલે ગર્ભિણી પુષ્ટ થઈ બાળક સુદૃઢ જન્મે છે.

ગર્ભિણીએ પથ્યનું સેવન કરવું, યથાશક્તિ ખુલ્લી હવા લેવી, ભારે વસ્તુ ઉપાડવી નહિ, બહુ મહેનત કરવી નહિ; આરામ લેવો. સાદું ઘરકામ કરવામાં વાંધો નથી. મિષ્ટાન્ન અને તળેલી વસ્તુઓ ખાવી નહિ. સારાં પુસ્તકો વાંચવાં, મન ઉલ્લાસમાં રાખવું.

ગર્ભચલન

સ્ત્રીના પેટમાં ગર્ભ ચલન પામે છે તેથી કરી કમ્મર, પીઠ, પેઢુ દુખવા લાગે છે. પેટમાં દુખે છે, જેથી અસ્વસ્થતા બહુ લાગે છે, કદીક બેશુદ્ધ બને છે. આ પ્રકારનો યોગ હદ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી કે કંઈ વર્જ્ય આચરણ કરવાથી કે ગર્ભાશયમાં ઉષ્ણતા વધવાથી થાય છે.

પ્રથમ માસમાં થાય તો

દ્રાક્ષ, જેઠીમધ, ચંદન અને રતાંદળી ગાયના દૂધમાં વાટી તેમાં ઘી નાખી આપવું.

બીજા માસમાં

કમળનાં તંતુઓ અને નાગકેશરને વાટી દૂધમાં કાલવી પાવું. શૂળ થતું હોય તો તગર, કમળ, બીલું અને કપૂરને બકરીના દૂધમાં વાટી દૂધમાં પાવું.

ત્રીજા માસમાં

નાગકેસર વાટી દૂધમાં મેળવી સાકર નાખી આપવું. શૂળ હોય તો પદ્મકાષ્ટ, ચંદન, વાળો અને કમળની ડાંડીને ઠંડા પાણીમાં વાટી દૂધમાં કાલવીને આપવું. એટલે ગર્ભ પડતો નથી ને શૂળની શાંતિ થાય છે.

ચોથા માસમાં

ચલન, તૃષા, શૂળ, દાહ તથા જ્વર હોય તો કેળના કાંદા, લીલાં કમળ અને વાળો વાટી દૂધમાં ખાવા આપવું.

પાંચમા માસમાં

દાડમનાં પાંદડાં તથા ચંદન વાટી તેમાં દૂધ તથા દહીં નાખી તે આપવું.

છઠ્ઠા માસમાં

ગેરૂ, ગાયનાં છાણાંની રાખ, લીંડીપીપર અને ગોપીચંદનનો કાઢો કરી ઠંડો થયા પછી તેમાં દૂધ, સાકર અને ચંદન નાખી તે આપવો.

સાતમા માસમાં

વાળો, ગોખરૂ, નાગરમોથ, લાજાળુ કંદ, નાગકેસર અને પદ્મકાષ્ટનો કાઢો સાકર નાખી આપવો.

આઠમા માસમાં

લોધર અને લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

નવમા માસમાં

પ્રસૂતિ થાય છે.

ગર્ભસ્રાવ અને ગર્ભપાત

એના ઉપાયો સાદા છે, છતાં અનુભવીની સલાહ લેવી. ખૂબ આરામ લેવો. હોમિયોપથીની દવાઓ, એકોનાઇટ ૩, સીપીઆ ૩૦, ઝીન્ક ૩૦, સેબીના ૩, સીકાલી ૩ વગેરે દવાઓ છે. મન ચિંતારહિત રાખી ઈશ્વરસ્મરણ કરવું એ સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

ચોથા માસ સુધી ગર્ભ પાતળો હોય છે એટલે વહન થવા લાગે છે. તેને સ્રાવ કહે છે. તે પછી પાંચમા મહિનાથી છઠ્ઠા મહિના સુધી કઠણ થઈ દેહરૂપ થવા માંડે છે. તે પડે તો તેને ગર્ભપાત કહે છે. સાતમા માસથી પ્રસૂતિ થાય છે.

ગર્ભસ્રાવ અને ગર્ભપાતનાં લક્ષણો

ભય, અભિઘાત, ઊંચેથી નીચે પડવું, અતિશય ચઢ–ઊતર કરવું, ક્રોધ, અત્યાનંદ જણાવો, તીક્ષ્ણ અને ગરમ પદાર્થોનું સેવન,

ભાર ઊંચકવો, તીવ્ર રેચ લેવો વગેરેથી ગર્ભસ્રાવ અથવા ગર્ભપાત થાય છે. ગર્ભસ્રાવ થવા લાગે એટલે દાહ, પાસામાં તથા પીઠમાં શૂળ, પ્રદર, આફરો તથા મૂત્રબંધ એ ઉપદ્રવો થાય છે.

ગર્ભસ્રાવ ઉપરના ઉપચાર

પ્રથમ માસમાં

જેઠીમધ, સાગનાં બીઆં, શતાવરી અને દેવદાર એ દરેક તોલો તોલો લઈ ઠંડા પાણીમાં વાટી ૪ તોલા દૂધમાં નાખી ખાવું.

બીજા માસમાં

આસુંદરાની છાલ, કાળા તલ, મજીઠ અને શતાવરીનું ઉપર મુજબ સેવન કરવું.

ત્રીજા માસમાં

ગળો, શતાવરી, ગહુલા અને ઉપરસાલનું ઉપર પ્રમાણે સેવન કરવું.

ચોથા માસમાં

ધમાસો, ઉપરસાળ, રાસ્તા, કમળનું દીંટું અને જેઠીમધનું ઉપર મુજબ સેવન કરવું.

પાંચમા માસમાં ગર્ભ પડતો હોય તો

ભોરિંગણી, ઊભી રિંગણી, શિવણ, ક્ષીરવૃક્ષો (વડ, ઉંબરો, પીંપળો, પીંપળી, જાંબુઓ)ની છાલ, કાકડાશિંગ અને તજનો કાઢો અથવા ચૂર્ણ ઘૃતયુક્ત કરી આપવો અને ઉપર દૂધ પાવું.

છઠ્ઠા માસમાં

પીઠવણ, બળદાણા, સરગવો, ગોખરૂ અને સિવણનો કાઢો અથવા ચૂર્ણ દૂધમાં આપવું.

સાતમા માસમાં

શિંગોડાં, કમળતંતુ, દ્રાક્ષ, કસુરા અને જેઠીમધના ચૂર્ણની દૂધ અને સાકર નાખી લાપસી કરી આપવી.

આઠમા માસમાં

કોઠીનાં મૂળ, બીલાં, ઊભી રિંગણીના શેરડીનાં મૂળ, પટોલ-મૂળ અને રિંગણનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાંખી પુનઃ ઉકાળી તે દૂધ પાવું. છાસ, દૂધ કે કાંજી ઉપર જ રહેવું. મન અને શરીરની શાંતિ રાખવી, ઉશ્કેરાવું નહિ. ખાવામાં ભજીઆં, ઢોકળાં, કચોરી, મિષ્ટાન્ન અને તળેલી ચીજો કે વાયડી ચીજો ખાવી નહિ.

ગર્ભપાત ઉપર

(૧) લાજાળુ, ધાવડીનાં ફૂલ, નીલકમળ, જેઠીમધ અને લોધરનો કાઢો સ્ત્રીએ પાણીમાં બેસી પીવો, એટલે ગર્ભપાતનું નિવા-રણ થાય છે. (૨) સાકર, કમળનાં તંતુ તથા તલ એ સમભાગે લઈ વાટી મધમાં ખાવા આપવાં. (૩) કસ્તૂરી ૧ ગુંજાભાર, જાવંત્રી ૩ ગુંજાભાર, જાયફળ ૨ ગુંજાભાર, અને પીંપળનાં બીજ ૬ ગુંજા પ્રમાણે લઈ ગોળી કરી મહિને એક આપતા જવી. એ પ્રમાણે સાત મહિના કરવું. ગર્ભપાતને કસુવાવડ પણ કહે છે. જેને એક વખત કસુવાવડ થઈ તેને પછી વખતોવખત થઈ જાય છે. માટે આવી સ્ત્રીએ ફેશને-બલ જિંદગી છોડી દઈને સાદું જીવન ગાળવું જોઈએ. તીખા, તમત-મતા અને ખાટા પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો, વાસી ખાવું નહિ, અજીર્ણ થવા દેવું નહિ. બંધકોશ હોય તો શાકભાજી-ફળફૂલ ખૂબ ખાવાં.

ગર્ભજ રોગ

મૂઢગર્ભ, ગર્ભ ઝરવો, અસાધ્ય મૂઢગર્ભ તથા અસાધ્ય ગર્ભિણીનાં લક્ષણો

જેની ગરદન બરોબર રહેતી નથી, અંગ ઢીલું થઈ જાય છે, જેની કુખો ઉપર કાળી લીલી એવી શિરાઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે ગર્ભિણી અને ગર્ભ એક માસમાં મરે છે, એમ જાણવું.

પેટમાં ગર્ભ મરી ગયાનાં લક્ષણો

ગર્ભની હાલચાલ બંધ પડે છે, પ્રસવવેદના બંધ થાય છે, અંગ કાળું અગર લીલું થાય છે, શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવે છે, અંદર બાળક મરી જઈ ફૂલવાથી પેટ ફૂલી જાય છે, માતાના માનસિક અને આગંતુક દુ:ખને લીધે કે વ્યાધિથી દુ:ખમાં ગર્ભ મરે છે. બહુ સંયમી જીવન જીવતી સ્ત્રીઓ માટે આ રોગો દુ:ખમય થતા નથી. મોજીલી અને આરામી સ્ત્રીઓ માટે એ જીવલેણ નીવડે છે.

ગર્ભિણીનાં બીજાં અસાધ્ય લક્ષણો

વાયુના યોગે યોનિનો સંકોચ થવો, કૂખમાં ગર્ભ અટકી રહેવો, મક્કલ શૂળ, કાસશ્વાસાદિ ઉપદ્રવ, તથા મૂઢગર્ભ થાય તો ગર્ભિણી બચતી નથી.

યોનિસંવરણ વ્યાધિ

વાતકારક ખાનપાન, મૈથુન, જાગરણ વગેરેથી યોનિમાર્ગમાં વાયુ કોપે છે, જેથી યોનિદ્વારને બંધ કરે છે. પછી તે ગર્ભાશયદ્વાર રોકે છે અને ગર્ભાશયને પીડા કરે છે. એથી ગર્ભનું મોઢું, નાક બંધ થઈ શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થઈ ગર્ભ નાશ પામે છે. આ કાળ જેવો વાયુ મારનારો છે. એ ઉપર ચિકિત્સાનો આરંભ કરવો નહિ.

સુખે પ્રસવ થવા માટે ઉપચારો

(૧) લીંડીપીપર અને વજ પાણીમાં વાટી તેમાં એરંડતેલ નાખી તેનો ડુંટી ઉપર લેપ કરવો. આનાથી બધી પીડા શમી સુખેથી પ્રસવ થાય છે. (૨) બીજોરાનાં મૂળ અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ ઘીમાં નાખી આપવું અથવા બીજોરાનાં મૂળ કમરે બાંધવાં. (૩) ગાયનું દૂધ પાકો પાશેર (વીસ તોલા) લઈ તેમાં ગાયનું છાણ એકથી બે તોલા જેટલું મેળવવું અને વસ્ત્રગાળ કરી તે આપવું; એટલે ત્વરિત છૂટકો

થાય છે. આ ઉપચારો કરતાં પણ કુદરતને શરણે જવું સારૂં છે. ઘરકામ (સાદું), ખુલ્લી હવાનું સેવન, સાદા આહારવિહાર, થોડો ખોરાક અને વધારે પાણી પીવાથી સુખેથી પ્રસવ થાય છે.

છોડ વધારવા માટે

(૧) ધાણા, નાગરમોથ, વાળો, લાજ્મળુ, ગળો, વાવડીંગ, પિત્ત-પાપડો અને ધમાસાનો કાઢો આપવો. (૨) આંબળાંનાં બીયાં, આંબા-હળદર અને કોઠીનાં પાંદડાં ગાયના ઘીમાં વાટી સાત દિવસ આપવાં.

મૂઢગર્ભ ઉપર

(૧) ફાલસાના મૂળનો અથવા સાલવણીના મૂળનો લેપ નાભિ, બસ્તી અને ભગને ઠેકાણે કરવો. (૨) મોરવેલ, અસૌદ, મજીઠ, નીલ (ગળી) અને બોરડીના મૂળનો ચતુર્થાંશ કાઢો કરી ૧ તોલો ગોળ નાખી આપવો.

મૃતગર્ભ બહાર પાડવા માટે

(૧) દોદપાશેર પાણીમાં પાંચ તોલા ગાયનું છાણ મેળવી ગાળી તે પાવું. (૨) રાઈ અને હિંગનું ૩ માસા ચૂર્ણ કાંજીમાં નાખીને આપવું.

સ્ત્રીની ઓર પડતી ન હોય તો

ઓર ન પડવાથી શૂળ, પેટનું ચડવુ અને અગ્નિમાંદ્ય એ ઉપદ્રવો થાય છે. ઓર પાડવા માટે પ્રથમ ૧૦ થી ૧૫ તોલા સુધી સમય અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરી પાવું. પછી ગળામાં વાળ આપી ઊલટી કરાવવી, જેથી ઓર પડી જશે. ઊલટી ન થાય તો ગરમ પાણી પાવું ને પેટ ઉપર સરસવનું તેલ માલીસ કરવું. વધારે જરૂર લાગે તો શેક કરવો.

યોનિ ઘટ્ટ અને સંકુચિત થવા માટે

(૧) પિત્તપાપડો અને ઉંબરાનાં ફળ વાટી તલના તેલમાં મેળવી તેનો યોનિમાં લેપ કરવો. (૨) જાયફળનું ચૂર્ણ અને ફુલાવેલી ફટકડી

એકત્ર કરી બારીક વસ્ત્રમાં પોટલી બાંધી અંદર રાખવી. (૩) માયાં અને કપૂર મધમાં ખરલ કરી અંદર લેપ કરવો.

સુવાવડીને પથ્ય

પ્રસૂતા સ્ત્રીએ યુક્ત એવો આહારવિહાર કરવો તથા વ્યાયામ, મૈથુન, ક્રોધ અને ઠંડા પદાર્થ વર્જ્ય કરવા. અપથ્યકારક આહાર-વિહારથી અસાધ્ય વ્યાધિ થાય છે. માટે બરોબર સાવચેતી રાખવી.

ગર્ભધારણના ઉપાય

ગર્ભધારણના ઉપચાર કરતા પહેલાં શરીરમાંના બીજા વ્યાધિ કાઢી નાખવા. શિવલિંગીનાં ફળ ચોથા દિવસે ખાવાં. નાગકેસરનું ચૂર્ણ ઘીમાં ખાવું.

ગર્ભ ધારણ કરનારા ઉપચાર

(૧) એરંડાનાં તથા બીજોરાનાં બીઆં વાટી ઘી સાથે ખાવા આપવાં. (૨) તલનું તેલ, દૂધ, કાકડી, દહીં, ઘી એ પદાર્થો એકત્ર કરી હાથ વડે મસળી એમાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ નાખી તે ખાવા આપવું. (૩) એક આખા બીજોરાનાં બીયાં વાટી તે ઋતુમતી સ્ત્રીને ખાવા આપવાં. (૪) અજમો, રિંગણી, લીંડીપીપર અને નાગકેસરનું ચૂર્ણ ગાયના ઘીમાં આપવું.

ગર્ભધારણ માટે ઔષધોપચાર કરનારને અગત્યની સૂચના

કોઈએ કંઈ ઔષધ કહેતાં જ કોઈ સુજ્ઞ માણસ પાસે તેની ખાતરી કરાવ્યા સિવાય તે કદી પણ લેવું નહિ. કારણ કે કોઈ તે દુષ્ટ હેતુથી અથવા અજ્ઞાનતાથી કે શરીરપ્રકૃતિ જાણ્યા સિવાય ઔષધ બતાવે તો તેથી ઊલટું જીવને નુકસાન થાય છે. માટે તીક્ષ્ણ, ભેદક, ઉષ્ણ કે પૌષ્ટિક ઔષધ હોય તોપણ તે વાતાદિ દોષો કરી વધારે નુકસાન કરે છે. માટે એમ ને એમ ઔષધ સાવચેતી વિના ન લેવું.

નીચેનાં ઔષધ ગર્ભનિવારક કહેવાય છે.

(૧) લીંડીપીપર, વાવડીંગ તથા ટંકણખારનું સમભાગે ચૂર્ણ મધમાં ઋતુકાળે જે સ્ત્રી ખાય તેને ગર્ભધારણ થતો નથી. (૨) જે રજસ્વલા સ્ત્રી સિંધવનો ટુકડો તેલમાં બોળી યોનિમાં ધારણ કરી પછી સમાગમ કરશે તેને ગર્ભધારણ થતો નથી. આવી જાતનાં ઔષધો યોગ્ય ખબરદારી રાખી ઉપયોગમાં લેવાં.

આ ઔષધોનું સેવન વૈદની સલાહથી જ કરવું. જે સ્ત્રી પોતાની સ્વાસ્થ્યરક્ષા માટે નિયમિતતા, ભોજનની સ્વચ્છતા, કસરત, ખુલ્લી હવાનું સેવન અને પવિત્ર આચારવિચાર રાખે છે તેને ઔષધ-સેવનની વધારે જરૂર રહેતી નથી. નીરોગી રહેવું હોય તેણે તો કસરત, હળવા આહાર, શાકભાજી, ફળફૂલાદિ અને છાસ—દૂધનું પુષ્કળ સેવન કરવું,

સૂતિકારોગ (સુવારોગ)

લક્ષણ અને કારણ

અંગ મરડાઈ જવું, તાવ આવવો, કંપારી થઈ તરસ બહુ લાગવી, અંગે જડપણું, સોજો, શૂળ, રેચ વગેરે સૂતિકારોગનાં લક્ષણો છે. સુવાવડીને સમજ્યા વિનાના ઉપચારો કે દોષજન્ય અન્નપાન--સેવન કરવાથી અથવા અજીર્ણ થાય તેવા ભોજનથી કરીને આ રોગ થાય છે. તેમાં આ પ્રમાણે થાય છે:—જ્વર, રેચ (ઝાડો), સોજો, શૂળ, પેટનું ચઢવું તથા અશક્તિ અને કફ તેમ જ વાયુદ્વારા રોગો વગેરે રોગો અને વિકાર, અશક્તિ અને પાચનશક્તિ ઓછી હોવાને લીધે થાય છે ને કષ્ટ આપે છે. તે સર્વ જ્વરાદિ રોગને સૂતિકારોગ કહે છે. એ પૈકી એકાદો રોગ પ્રધાન થઈ બાકીના ઉપદ્રવરૂપે રહે છે.

સૂતિકારોગ ઉપર ઉપચાર

(૧) વાતનાશક ક્રિયા કરવી; પાટો બાંધવો. (૨) દશમૂળનો

કાઢો ઘી નાખી પાવો. (૩) અમૃતાદિ કાઢોઃ—ગળો, સૂંઠ, કોરાંટા, ચાંદવેલ (નારી), ઉટકટારી, પંચમૂળ અને નાગરમોથનો કાઢો કરી તે ઠંડો થાય પછી મધ નાખી પાવો. (૪) દેવદાર્વાદિ કાઢોઃ—દેવદાર, વજ, કોષ્ઠ, લીંડીપીપર, સૂંઠ, કાયફળ, નાગરમોથ, કરિયાતું, કડુ, ધાણા, હરડે, ગજપીંપર, રીંગણી, ગોખરૂ, ધમાસો, ભોરીંગણી, અતિવિષ, ગળો, બીલી અને શહાજીરાનો કાઢો કરી તેમાં સિંધવ અને હિંગ નાખી સુવાવડીને પાવો. આનાથી શૂળ, કાસ, શ્વાસ, મૂર્ચ્છા, કંપ, માથાની પીડા, અનિદ્રા, અતિસાર, ઉલટી વગેરે બધા ઉપદ્રવોવાળો એવો સૂતિકારોગ મટે છે. (૫) અતિવિષનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું. (૬) આકડાનાં મૂળ, ધમાસો, દેવદાર, કરિયાતું, રાસ્ના, નગોડનાં પાંદડાં, વજ, નાની અરણીનાં મૂળ, સરગવાની છાલ, લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ, જીરૂં, ચવક, સૂંઠ, અતિવિષ અને ભાંગરાનો કાઢો પાવો તેથી કરી સન્નિપાત, ધનુર્વાતાદિ વાતરોગ, દાંત બીડાઈ જવા, દમ, સુવારોગ, બધા દૂર થાય છે.

સૂતિકારોગ એ અતિ હઠીલો રોગ છે. એમાં ખૂબ આરામ લેવો. સારા વિચારો કરવા, શરીર અને મનને સ્વચ્છ રાખવાં, હવા-ફેર કરવો; ઠંડી કે શરદી લાગવા દેવાં નહિ.

બાફ આપવાનો ઉપચાર

જૂના લીમડાની અંતરછાલ કાઢી તેના નાના ટુકડા કરી તે એક પાણીના માટલામાં નાખવા, ઉપર ઢાંકણુ બંધ કરવું. એવું ત્રણ માટલાં પાણી ઉકળે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું. પછી સુવારોગવાળી સ્ત્રીને ખાટલા ઉપર સુવાડી પ્રથમ એક માટલું લાવી તેના માથા નીચે રાખવું. તેમાંથી વરાળ ઓછી થયા પછી બીજુ માટલું કમ્મર નીચે મૂકવું. પછી ચૂલા ઉપરનું ત્રીજું માટલું માથા નીચે મૂકવું. માથા તળેનું પ્રથમ કમ્મર નીચે અને કમ્મર નીચેનું પગ નીચે

મૂકવું. આ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ બાફ આપવો. એટલે શરીરમાંથી પરસેવા વાટે સર્વ વ્યાધિ નીકળી જઈ રોગ દૂર થાય છે.

પંચજીરક પાક

જીરૂં, શાહજીરૂં, વરીઆળી, સુવા, અજમો, અજમોદ, ધાણા, મેથી, સૂંઠ, લીંડીપીંપર, પીંપરીમૂળ, ચિત્રો, હપૂશા (શેરણી), કોળાનું ચૂર્ણ, ઉપલેટ અને અરલુ એ દરેક ચાર તોલા, ગોળ ૪૦૦ તોલા, મધ ૧૨૮ તોલા અને ઘી ૧૬ તોલાનો પાક સિદ્ધ કરવો. તે સુવા-રોગ, યોનિરોગ, જ્વર, ક્ષય, ઉધરસ, પાંડુ, દમ અને વાતરોગનો નાશ કરે છે.

સૌભાગ્યસૂંઠી પાક

સૂંઠ ૩૨ તોલા, ઘી ૮૦ તોલા, દૂધ ૨૫૬ તોલા, સાકર ૨૦૦ તોલા, શતાવરી, જીરૂં, મરી, લીંડીપીપર, તજ, એલચી, તમાલપત્ર, અજમો, વરિયાળી, સુવા, ચવક, ચિત્રક અને નાગરમોથ એ પ્રત્યેકનું ચૂર્ણ ૪ તોલા નાખી પાક પચન કરવો. લેહ જેવો થાય એટલે તૈયાર થયો એમ સમજવું. તે ઘીના વાસણમાં ભરી રાખવો. પછી તે અગ્નિ અને બળ જોઈ પ્રકૃતિ પ્રમાણે આપવો. આ પાક સુવાવડીને આપવાથી બળ, વર્ણ અને પુષ્ટિ આપે છે તથા તે બળ આપનાર, મંદાગ્નિ મટાડનાર અને આમવાત, મક્કલશૂળ તથા સુવારોગનો નાશ કરે છે.

મહારાસ્નાદિ કાઢો

રાસ્ના, એરંડમૂળ, ગળો, વજ, પીળો કોરાંટો (કાંટાશેરીઓ), ચવક, કૌચબીજ, નાગરમોથ, ભારંગમૂળ, અજમો, કિરમાણી અજમો, પહાડમૂળ, દેવદાર, વાવડિંગ, કાકડાશીંગી, સૂંઠ, બળદાણાનાં મૂળ, મોરવેલ, કડુ, મજીઠ, કાળું અને ધોળું અતિવિષ, કચોરાં,

ત્રિફળાં, લીંડીપીપર, જવખાર, રતાંદળી, ગરમાળો, માયાં, કડાછાલ, સાટોડીમાં અને દશમૂળ એ સર્વ સમભાગ લઈ એનો કાઢો કરી પાવો. આનાથી સૂતિકારોગ, બધા પ્રકારના વાયુ, શ્વાસ, દમ, તંદ્રા, શૂળ, અંગમાંના સણકા, કંપારી, સોજા, અશક્તિ સર્વેનો નાશ થાય છે.

સૂકી ખુલ્લી હવાનું ધીમે ધીમે વિશેષ સેવન કરતાં ઘણો વખત બાગબગીચા કે આંગણામાં બેસી પસાર કરવો. હળવું શીવણ–ભરત જેવું કામ લઈને શરદી ન લાગે તેમ બેસી સમય આનંદમાં પસાર કરવો; ઉશ્કેરાવું નહિ.

સ્તનરોગ

કારણ

વાતાદિ દુષ્ટ દોષને લીધે ગર્ભિણી અથવા પ્રસૂતા સ્ત્રીને દૂધથી ભરેલાં અથવા ખાલી સ્તનો સૂજી આવી તે ઠેકાણાના માંસ ને રક્તને દૂષિત કરી સ્તનરોગ–કફ, વાત, પિત્ત, સન્નિપાત અને આગંતુક એવા પાંચ પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે પાંચેનાં લક્ષણો રક્તવિદ્રધી સિવાય બાહ્ય વિદ્રધીના સરખાં હોય છે; એટલે સ્તનના ઉપર સોજો ઉત્પન્ન કરે છે તે વેદના, બળતરા, ખરજ વગેરે લક્ષણો પણ સાથે હોય છે તથા વિદ્રધી સરખી વેદના થઈ પાકી ફુટે છે અથવા હલકો સોજો હોય ને ઉપચાર કરે તો પાક્યા સિવાય બેસી જાય છે.

સ્તનરોગ ઉપર ઉપચાર

સ્તનને સોજા વગેરે આવવાથી વિદ્રધી ઉપરની ચિકિત્સા કરવી. (૧) જળો લગાડી રક્ત કાઢવું અને પાટો બાંધવો. (૨) કવંડળ (મોટી ઈંદ્રિવરણી) અથવા કડવી ઈંદ્રિવરણીનાં મૂળ ઘસી લેપ કરવો. (૩) હળદર અને લોધરના કલ્કનો લેપ કરવો. (૪) કડવી ઈંદ્રિવરણીનાં મૂળ, કુંવારનાં મૂળ અને હળદર ઘસી, ગરમ કરી લેપ કરવો. (૫) સમુદ્રસોકનાં પાંદડાં ગરમ કરી બાંધવાં. (૬) પીંપળાની છાલ

શેકી પાણીમાં નાખવી અને તેમાં લોખંડનો ટુકડો વારંવાર તપાવી છમકારવો અને તે પાણી ગાળી સવારસાંજ પીવા આપવું. (૭) એરંડમૂળ, બીજોરાનાં મૂળ, ગોખરૂ, રિંગણી, ભોરિંગણી અથવા ઊભી રિંગણી, લકડી પાષાણભેદ અને બીલીનાં મૂળ, આ સાત ઔષધોના મૂળનો કાઢો કરી એરંડિયું અને શેકેલી હીંગ, સિંધવ અને જવખારનું ચૂર્ણ નાખી તે પાવો એટલે સ્તનરોગ તથા કમ્મર, ખાંધ, છાતી, શિશ્ન, એ ઠેકાણે વાયુ સંબંધી પીડા થાય છે તે દૂર થાય છે. હોમિયોપથી ઉપચારો સ્તન ઉપર ગુમડું બ્રાયોનિઆ ૩, ફાઈટાલોકા ૧, સોજો હોય તો બેળોડાના ૩ ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવા.

સ્તન્ય (દૂધના) રોગ

જડ અને દુષ્ટ એવા પ્રકારનાં અન્નોએ દુષ્ટ થઈ માતાનું દૂધ માફક આવતું ન હોવાથી બાળકોને ઘણા પ્રકારના રોગો થાય છે.

વાતાદિકોએ દૂષિત દૂધનાં લક્ષણો

જે દૂધ તૂરૂં અને પાણી ઉપર તરનારૂં હોય તે વાતદૂષિત જાણવું.

જે તીખું, ખાટું તથા ખારૂં હોય, જેના ઉપર પીળી રેષાઓ દેખાય છે તે પિત્તદૂષિત સમજવું.

જે દૂધ ઘટ્ટ અને પરપોટાવાળું હોય, પાણીમાં નાખવાથી તળીએ બેસે છે તે કફદૂષિત જાણવું.

શુદ્ધ દૂધનાં લક્ષણો

જે દૂધ પાણીમાં નાખવાથી તેમાં મળી જાય અને ધોળું તથા મધુર હોઈ બેરંગી નથી હોતું તે શુદ્ધ દૂધ સમજવું.

દુગ્ધ શોધક (સુધારનાર) કાઢો

પહાડમૂળ, મોરવેલ, કરિયાતું, દેવદાર, સૂંઠ, ઈંદ્રજવ, ઉપલસરી, તગર તથા કડુનો કાઢો આપવો. તે સ્તન્યશોધન કરનારો છે. ઉપલા

કાઢામાં જરા જેટલી ગળો નાખી તે પીવાથી સ્તનમાં દૂધ વધારે આવે છે.

સ્તનમાં દૂધ વધારે આવવા માટે

(૧) ભોંયકોળા(વિદારીકંદ)નો રસ દૂધમાં સાકર નાખી પાવો. (૨) શતાવરીનાં મૂળ દૂધમાં વાટી પાવું. (૩) મંદોષ્ણ દૂધમાં લીંડીપીંપર નાખી તે દૂધ પાવું. (૪) ગળોના મૂળનો કાઢો દૂધ નાખી ત્રણ દિવસ પાવો. (૫) દૂધમાં અસાળિયાની ખીર કરવી, તેમાં થોડું ઘી અને સાકરની ભૂકી નાખી દરરોજ સવારે એક વખત એ પ્રમાણે ૧૪ કે ૨૧ દિવસ પર્યંત ખાવા આપવી. (૬) સૂઈ જતી વેળાએ પાનમાં અડધી મૂઠી સુવા ખાવાનો મહાવરો રાખવો. સવારે પણ ખાવા એટલે દૂધ નિર્વિકાર થાય છે.

સ્તનવર્ધન

(૧) શિવણીનો રસ અને કલ્કમાં તલનું તેલ સિદ્ધ કરવું. તે તેલ રૂના પોલ ઉપર સિંચી તે પોલ સ્તન ઉપર બાંધવું; એટલે બેસી ગએલા સ્તન ઉપર તરી આવે છે અને ઉંચાઈમાં વધે છે. (૨) નાગબલાનાં મૂળ પાણીમાં વાટી સ્તન ચોળવાં એટલે તે કઠણ, પુષ્ટ અને ઊંચાં થાય છે. (૩) કમળાક્ષ (કમળકાકડી) વાટી તે દૂધ અને સાકર સાથે ખાવા આપવું, એટલે એક મહિનામાં સ્તન ઘટ્ટ થાય છે.

સ્ત્રીઓના રોગોમાં પથ્ય અને અપથ્ય ચીજો

પથ્ય

લોહીના બગાડ (રક્તપિત્ત) ઉપર જે પથ્ય કે અપથ્ય કહેલું છે તે પ્રદર ઉપર રાખવું. વાતવ્યાધિ ઉપર જે પથ્ય કહેલું હોય તે અને સાઠીચોખા, ઘઉં, જવ, ઘી, દૂધ, મધ, સાકર, ફણસ, કેળાં, આમળાં, દ્રાક્ષ, આલુ તથા મીઠા અને શીતળ પદાર્થ, કસ્તૂરી, ચંદન, કપૂર તેમજ પ્રિય એવાં અન્નપાન વગેરે.

અપથ્ય

શેક, ઊલટી, વાસી અન્ન, વિષમાસન, અતિમૈથુન, ક્ષાર પદાર્થ, આળસ, ભાર ઊંચકવો, તીખા, ખાટા, કડવા, તુરા અને વાતુલ પદાર્થો ગર્ભિણીએ વર્જ્ય કરવા. (ઉપયોગ ન કરવો) કારણ, વાતુલ પદાર્થો ખાવાથી ગર્ભ જડ અને ખુંધો થાય છે. પિત્તકર પદાર્થનું ભક્ષણ કરવાથી ગર્ભનું માથું વાળ રહિત થાય છે અને તે પીળા વર્ણનો થાય છે. તથા કફકારક પદાર્થોનું સેવન કરવાથી ગર્ભ શ્વેતકુષ્ટી અને પાંડુરોગી થાય છે.

હોમિયોપથીના ઉપાયો

સાધારણ રીતે સુવાવડ આવે તે પહેલાં એકઠીઆ, હેર્સામોસા ૩ આઠ કલાકે લેવી. જો સુવાવડ કઠણ હોય તો આનીકા ૩ છ કલાકે દેવી. પેટમાં વાયુ જણાતો હોય તો કલકેરીઆ ફ્લ્યુ ૬ ચાલુ આપવી. જો બંધકોશ રહેતો હોય તો કાલીન્સોનીઆ ૩ આઠ કલાકે દેવું. જો અજીર્ણ હોય તો પલ્સાતલા ૩ દેવી.

સુવાવડ દરમ્યાન ફ્લેન્કલા નાટિયાં ગરમ પાણીમાં નાખી શેક દેવાથી ફાયદો થાય છે. સુવાવડમાં ધીમો શેક ફાયદાકારક છે. સુવાવડ પહેલાં સ્ત્રીને શાંત અને આરામમાં રાખવી. જો બંધકોશ હોય તો વીરાટ્રમ આલ્બમ ૩ દર છ કલાકે દેવું.

જો પેટપીડ વધારે હોય તો ફ્લેનલના કપડાથી સહેજ શેક દેવો. સુવાવડના ઓરડામાં ગરબડ કે ધમાલ હોવી ન જોઈએ. ઝાઝી સ્ત્રીઓને ભેગી થવા દેવી ન જોઈએ. સુવાવડીને શાંત નિદ્રા એ ઉત્તમ ઔષધ છે. સંગીત પસંદ પડે તો તેથી પણ શાંત નિદ્રા આવે છે.

સુવાવડીને તાવ હોય તો એકોનાઈટ ૩ બે કલાકે, દૂધ પાતળું હોય તો Calearea carb 6. છ કલાકે, જો સ્ત્રી સુકલકડી અને અશક્ત હોય તો Sibeia ૬ છ કલાકે દેવું. દૂધ વધારે આવતું હોય તો Puls ૩ ચાર કલાકે દેવા.

સાદી સરળ સુવાવડ માટે સ્ત્રીએ રાત્રિના નવ વાગે સૂઈ રહેવું અને સવારે ૭ વાગે ઊઠવું. દાતણપાણી કર્યા પછી સહેજ ગરમ અથવા તાજા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું. પછી ૦॥ કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરી દૂધનો એક કપ પીને સાદા ઘરકામમાં પ્રવૃત્ત થવું. બહુ વજન ઉપાડવું નહિ; ચિંતા કે ઉપાધિ કે માનસિક વ્યથા ન અનુભવવી. બપોરના શાકભાજી અને દૂધ છાશ સહિત ખોરાક ખાવો. પછી થોડો આરામ લઈને સાદું શીવણ ભરત કરવું. સાંજે પણ ૦॥–૧ કલાક ખુલ્લી હવા લેવી. પોતાના મનને ગમે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં, સંગીત સાંભળવું, પરમાત્માનું ભજન કરવું, ધર્મપુસ્તકો વાંચવાં અને પ્રસન્ન મને રહેવું. શારીરિક શુદ્ધિ ખૂબ જાળવવી. શરદીથી ખૂબ સંભાળવું. ખાટા તીખા અને વાસી પદાર્થો ખાવા નહિ. કડક ચાહ કોફી પણ લેવાં નહિ. સિનેમા, નાટકો જોવાં નહિ, ધર્મદાન કરવું, અતિથિસત્કાર કરવો, ધીમેથી બોલવું અને ઉશ્કેરાવું નહિ. આથી સુવાવડ ભારે સરળ થાય છે.



પ્રકરણ ૪૭ મું

ભોજનવિભાગ

આજે શ્રી. વિમલાગૌરીએ જાતજાતની રસોઈઓ અને ભોજન માટે પોતાના શ્રોતાઓ પાસે વાતો કરી તે સંબંધી અનેક ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડી.

રસોઈ એ શ્રેષ્ઠ કળા છે.

હિંદી કુટુંબોના અર્થશાસ્ત્રમાં પુરુષોનું કામ બહારથી અર્થ ઉપાર્જન કરવાનું છે. સ્ત્રીઓનું કામ ગૃહિણીઓ તરીકે પુરુષોને પોતાના ગૃહને આરામ, સુખસગવડ અને ઉલ્લાસનું ધામ બનાવવાનું છે. પોતાના પતિ, પુત્રો, પુત્રીઓ માટે ઉત્તમ પ્રકારનાં સાત્ત્વિક ભોજનો બનાવીને જમાડવાં, એ એમનું વિશિષ્ટ કામ છે. આપણી ભોજન—સામગ્રી નિરામિષ અને શુદ્ધ છે. એ કળા હિંદની સ્ત્રીઓએ ખૂબ ખીલવી છે. અનેક પ્રકારનાં પકવાન્નો આપણે ત્યાં વિવિધ રીતે બને છે. સૌ સ્ત્રીઓ આ પકવાન્નો બનાવવાની કળા જાણતી નથી, પરંતુ દરેક સ્ત્રી રસોઈ તો જાણે છે. ચતુર સ્ત્રી સાદા પદાર્થોમાંથી પણ સરસ વાનીઓ બનાવી શકે છે. એક એક વસ્તુનાં જુદાં જુદાં મિશ્રણોથી અનેક પકવાન્નો બનાવી પોતાનાઓને ભોજનતૃપ્તિ આપી શકે છે. આ

કળા દરેક સ્ત્રી અને કન્યાએ સંપૂર્ણ શીખવી જોઈએ. પકવાનો, મુરબ્બા, અથાણાં, ચટણીઓ, ભજીઆં, ગાંઠિયા, કચોરી વગેરે અનેક જાતની રસોઈઓ થઈ શકે છે. તેમાંથી અગત્યના નીચે મુજબ કહું છું.

ચૂલો, સગડી, સ્ટવ વગેરે સળગાવવાની રીત

પ્રથમ ચૂલો સળગાવવાની રીત જોઈએ. લાકડાંને એકબીજા વડે જોડીને ન ગોઠવતાં ચોકડીના આકારમાં એકબીજા ઉપર ગોઠવીને મૂકવાં અને પછી સળગાવવાં. આમ કરવાથી ધુમાડો પણ થતો નથી. છાણાં સળગાવવામાં પણ આ જ રીત કરવી. નીચે થોડી જગ્યા રાખીને બે ચાર છાણાં પ્રથમ અડકાડીને મૂકવાં ને નીચેથી સળગાવવું. એટલે ધુમાડો થયા વિના ઝટ સળગશે. એવી જ રીતે સગડીમાં કોલસા સળગાવતી વખતે ધ્યાન આપવું જોઈએ. ઘાસલેટ છાંટીને કે જેમ તેમ કકડાનો ડૂચો સળગાવી દેવાથી તે સળગતી નથી. ઉલટું, ધુમાડો થાય ને મહેનત ફોકટ જાય. પ્રથમ રીતસર વળ દઈ લૂગડાની કાકડી તૈયાર કરી, તેને ઘાસલેટમાં ભીંજવીને સગડીમાં મૂકવી. ઉપર હવા આવવાજવાની જગ્યા રહે તેમ કોલસા ગોઠવવા અને આમ સળગાવવાથી જલદી સારી રીતે સળગશે. સ્ટવ ચેતાવતાં તેની રીત ને સૂચનાઓ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી. પ્રથમ સ્ટવની ટાંકી ઘાસલેટથી બહુ છલોછલ ન હોય તેટલી ભરવી. પછી સ્પીરીટ માટેના વાડકીમાં સ્પીરીટ કે તેમાં બોળેલ કાકડો મૂકી સળગાવવું. થોડી વારે ઉપરનું મોઢિયું જે બર્નર કહેવાય છે તે તપી રહેશે એટલે ધીમેથી બે ત્રણ પંપ મારવા. અંદરનું તેલ ઉપર ચડશે અને ગરમ થયેલા બર્નરમાંથી વાયુરૂપે નીપલમાંથી બહાર નીકળશે અને બહારની હવા સાથે મળીને જ્યોતરૂપે બળે છે. સ્ટવનો જોશ ઓછો કરવા કે બુઝાવવા ટાંકી ભરવાના ઠેકાણે હવા જવાની ચાવી હોય છે તે ઉઘાડવાથી એ કામ થશે. બર્નર બરાબર તપશે નહિ તો તેલ વાયુરૂપે નીકળવાને બદલે એમ જ

નીપલમાંથી નીકળશે ને ભડકો થશે. આવે વખતે તરત જ ચાવી ઉઘાડી નાખવી અને હવાનો જોશ ઓછો કરવો. આ ચાવી જ સ્ટવ ઉપરનો ખરો કાબુ છે. સ્પીરીટ વડે તપાવતી વખતે પવન ન લાગે તેવે સ્થળે સ્ટવ રાખવો, જેથી બરાબર તરત તપી રહે. કોઈ વાર બરાબર જ્યોત ન બળે તો ચાવીથી ધીમો કરી પછી નીપલમાં પીન કરવી. આનાથી કોઈ વાર કંઈ કચરો કે કસ્તર તેલ સાથે ઉપર ચડી આવી નીપલમાં ભરાઈ રહે તે નીકળી જશે. ઘાસલેટ હમેશાં કપડા વડે ગાળીને ભરવાથી આવું વધારે નથી થતું. બીજું ઘાસલેટથી સ્ટવ ન સળગાવવો. એનાથી બર્નર ને નીપલ ખરાબ થાય છે. બીજું પંપ બરાબર ન થતું હોય તો અંદરનું ચામડાનું વાઈસર સુકાઈને કઠણ થઈ ગએલ હોય તો તેને મીઠું તેલ લગાડવું. કોઈ વખત બધી બતાવેલ સૂચનાઓ મુજબ સળગાવવા છતાં પણ સરખું ન ચેતે તો જાણકાર પાસેથી તેને સાફ કરાવવું. બીજું, સ્ટવ સળગતો હોય ત્યારે તેના ઉપર ગરમ કરવા મૂકેલી ચીજને પહેરેલા ઘાઘરા, ધોતીઆ કે કંઈ કપડા વડે ન ઉતારવું, પણ સાણસી કે કંતાનના ટુકડા વડે ઉતારવું; તેમ જ સ્ટવ સળગતો હોય ત્યારે તે ઠેકાણે ઉપરની અભરાઈ ઉપરથી ચીજ ઉતારવી નહિ. તે પ્રથમથી જ ઉતારી તૈયાર રાખવી. સાંકડી ઓરડીઓમાં આને લીધે જ ઘણાખરા અકસ્માતો થાય છે. આ બધી સૂચનાઓ ધ્યાન રાખવી અને સ્ટવ સળગાવતાં બરાબર આવડતું હોવું જોઈએ; નહિ તો અકસ્માતનો ભય રહે છે. માટે પૂરું ન જાણનારે તેનો ઉપયોગ ન કરવો એ જ સલાહકારક છે.

રસોડાની વ્યવસ્થા

રસોઈ કરવાનો ઓરડો હમેશાં ખૂબ સ્વચ્છ રાખવો. રસોઈ બનાવતાં પણ સુઘડતા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતા છે. એ માટેની નાની નાની બાબતો જાણવી જોઈએ. દરેક ચીજ ઠેકાણાસર રહેવી જોઈએ. અનાજના, લોટના ડબ્બા, મસાલા, અથાણા વગેરેની

ડબ્બીઓ, બરણીઓ તેમ જ રસોઇનાં સાધનો ને વાસણો દરેક ચીજ વ્યવસ્થિત રીતે ઠેકાણાસર રાખવાં. જરૂર કરતાં વધારે અનાજ રાંધવા લઈને બગાડ ન કરવો. રસોઈ કરતી વખતે વારેવારે એકેક ચીજ લેવા ઊઠવું નહિ. અનાજ હંમેશાં બરાબર વીણીને, સાફ કરીને રાંધવા માટેના ખપ જોગ તૈયાર રાખવું. શાકભાજી હંમેશાં ધોઈને વાપરવાં, તેમ જ અમુક શાક ચાખીને પછી રાંધવાં. ભાજીપાલો બરોબર સારી રીતે પાણીથી ધોવો. મસાલા તેમ જ મીઠાના ડબા હંમેશાં અવારનવાર સાફ કરવા ને નાના ડબ્બામાં તે ભરી રાખવા. દરેક ચીજ ઉપયોગમાં લઈને પાછી ઠેકાણાસર મૂકી દેવી અને ઢગલો કરી એકઠી ન રહેવા દેવી. અનાજ ભરી રાખવું હોય તો તેને સાફ કરી માટીમાં પારો મેળવીને નાનાં થેપલાં કરી તે સૂકવી, તેને અનાજમાં રાખવાથી અનાજ બગડતું કે સડતું નથી. ઘઉં, ચોખા, તુવેરની દાળ વગેરેને દીવેલ કે મીઠું તેલ ચોળીને ભરી રાખવાથી સારૂં ટકી શકે છે. દળેલા—પીસેલા—તૈયાર કરી રાખેલા મસાલા ભેજ ન લાગે તેમ બરણીમાં ભરી રાખવા. રસોઇમાં વપરાતાં વાસણ હંમેશાં બરાબર સાફ રાખવાં, કલઈ કરાવવાં અને ઉપયોગમાં લેતી વખતે લૂછીને વાપરવાં.

ચાના પ્યાલા—રકાબી અવારનવાર સાબુ કે સોડાવાળા ગરમ પાણીથી સાફ કરી લૂછીને રાખવા.

રસોઈ કરતી વખતે બને તેટલી સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ. કપડાં ન બગડે તેની સંભાળ રાખવી અને રસોઈ કરતી વખતે આજુબાજુ લોટ, મસાલા ન વેરાય તેની કાળજી રાખવી. જ્યાં ત્યાં ઘી કે તેલનાં ટપકાં કે મસાલાના ડાઘા ન થાય તેની સંભાળ રાખવી. રસોડું જેટલું સ્વચ્છ હશે તેટલી રસોઈ બનાવવાનો અને જમવાનો આનંદ આવશે. જે ચીજ આંખને નથી ગમતી તે મોંને નથી ગમતી તે હમેશાં યાદ રાખવા જેવું છે.

જીવનસત્વ

આપણે જે જુદી જુદી જાતની ચીજો ખાવા બનાવીએ છે તે શરીરના પોષણ માટે તેમ કરીએ છીએ. કારણ જુદા જુદા અનાજમાં ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં અમુક અમુક સત્ત્વો રહેલાં હોય છે. આપણા ખોરાકમાં જુદાં જુદાં દ્રવ્યો હોવાં જોઈએ અને તે દ્રવ્યો શેમાં હોય છે તે જોઈએ. ખોરાકના મુખ્ય બે વિભાગ છે: નાઈટ્રોજનવાળા અથવા માંસ વધારનાર અને બીજા ગરમી પેદા કરનાર. ખનીજ ખોરાકમાં પાણી, મીઠું, તેમજ જુદા જુદા ક્ષારો હોય છે. નાઈટ્રોજનવાળા ખોરાક શરીરના પોષણમાં, તેના તંતુઓની મરામતમાં તથા સર્જનમાં ઉપયોગી છે. ગરમી આપનાર ખોરાક શરીરના સ્નાયુઓની કામ કરવાની શક્તિ ટકાવી રાખવા તથા શરીરની ગરમી કાયમ રાખવા ઉપયોગી છે. જુદા જુદા ક્ષારો આરોગ્ય સારી રીતે ટકાવી રાખવા માટે ઉપયોગી છે.

જુદાં જુદાં અનાજમાં આ તત્ત્વો કેટલા પ્રમાણમાં છે તેની નીચે મુજબનો કોઠો જોવાથી સમજ પડશે:—

જુદાં જુદાં તત્ત્વો કયા કયામાં કેટલા ટકા છે તે	પાણી	ચરબી	નાઈટ્રોજન	ગરમી પેદા કરનાર તત્ત્વ	ક્ષાર
ઘઉંનો લોટ	૧૫	૨	૧૧	૭૧	૧
ચોખા	૧૧	૧	૬	૮૧	૧
દાળ	૧૧	૨	૨૪	૫૬	૭
બાજરી	૧૧	૩	૧૦	૭૬	૦
ઘી	૦	૧૦૦	૦	૦	૦
ખાંડ	૦	૦	૦	૧૦૦	૦
ગાયનું દૂધ	૮૭	૪	૪	૪	૧
ભેંસનું દૂધ	૮૨	૭	૬	૪	૧
દહીં	૯૦	૫	૫	૦	૦
બદામ	૬	૫૪	૨૫	૧૨	૩
મગફળી	૮	૪૯	૨૪	૧૭	૨

આ રીતે જુદા જુદા પદાર્થોમાં જુદાં જુદાં તત્ત્વો રહ્યાં છે જે શરીરના પોષણમાં વિવિધ પ્રકારનું કામ કરે છે. માટે દરેક જાતની ચીજ ખોરાક માટે જરૂરની છે. જીવનતત્ત્વ અથવા અંગ્રેજીમાં વીટામીન કહેવાય છે તે વિષે ટૂંકમાં આવી હકીકત છે. વીટામીન પાંચ પ્રકારના મુખ્ય છે: એ. બી. સી. ડી. ઈ.

વિટામીન 'એ' શરીરની વૃદ્ધિ અને ઘસારાની ખોટ પૂરવા માટે જરૂરી છે. એ યોગ્ય પ્રમાણમાં ન હોય તો શરીરશક્તિ ઘટે છે, ઉત્સાહ નથી રહેતો અને આંખ નબળી પડે છે. તે ચોખ્ખા દૂધમાં, માખણમાં, લીલી શાકભાજી, ઘી વગેરેમાં છે.

વિટામીન 'બી' પાચનક્રિયાનું નિયમન કરે છે. અને તેથી શરીર નીરોગી રહે છે. તે પૂરતા પ્રમાણમાં ન રહે તો તેથી સ્નાયુઓ અશક્ત થાય છે, લકવા જેવી બિમારી ઉપજે છે. આ વિટામીન ચોખાના ઉપલા પડમાં સારા પ્રમાણમાં હોય છે. માટે જ વધારે ને મશીનથી છડેલા ચોખા સત્વ વગરના હોય છે, તેમ જ તે ઘઉં, તાજાં શાક-ભાજી, કંદમૂળ, જુવાર, બાજરી, કઠોળ તેમ જ દૂધમાં હોય છે. ઘઉંના લોટમાંથી થૂલો કાઢી નાખવાથી તે લોટ સત્વ વગરનો જ રહે છે.

વીટામીન 'સી'

એ જંતુઓ સામે રક્ષણકર્તા છે, લોહી સારૂં રાખે છે તેમ જ દાંત સારા રાખે છે. તે મોટે ભાગે મોસંબી, સંતરાં, ટામેટાં, ગાયના તાજા દૂધમાં, તેમ જ લીલી શાકભાજી અને ભાજીપાલામાં તેમ જ પલાળેલ કઠોળના ફણગામાં હોય છે.

વિટામીન 'ડી'

તે હાડકાંના બંધારણ માટે ખાસ અગત્યનું છે. તે પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો બાળકોમાં તો હાડકાના રોગ (રિકેટસ) કરે છે. તે મોટે ભાગે દૂધ, માખણ તથા ઘીમાં છે.

વીટામીન 'ઈ'

તે મુખ્યત્વે પુરુષાતન–શક્તિ માટે જરૂરનું છે. તે વનસ્પતિનાં તેલો, ઘર આગળ ખાંડેલા અનાજ વગેરેમાં છે.

તાજું દૂધ, માખણ, ઘી, તાજાં શાકભાજી, મોસંબી, ટામેટા વગેરેમાં બધાં ઉપયોગી વિટામીનો હોય છે. માટે ખોરાકમાં તેનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને પોષણ મળે છે ને આરોગ્ય સારૂં રહે છે. આપણા ગુજરાતીઓના ખોરાકમાં તે સપ્રમાણ હોય છે, પણ તીખા મરીમસાલા, ખાંડના મુરબ્બા, મિઠાઈઓ અને અથાણાંઓનો વિશેષ ઉપયોગ કરી શરીરને નુકસાન કરીએ છીએ. શાકમાં પણ બટાટા વગેરે કરતાં તાજી ભાજી ને લીલોતરી શાક વિશેષ વાપરવાં. માત્ર જીભના સ્વાદ માટે ન ખાવું, પણ જીવન ને આરોગ્ય ટકાવી રાખવા તરફ ધ્યાન રાખવું અને સત્વોવાળા ખોરાક ખાવા.

શામાટે ખાવું જોઇએ ?

જીવનસત્વ વિષે તો ઉપર જોઈ ગયા, પણ આપણે શા માટે ખાઈએ છીએ તેનો વિચાર કરીએ. આપણી શરીરશક્તિ કાયમ રાખવા, તેનો ઘસારો અટકાવવા તથા ઘસાતા પદાર્થોની પૂરણી કરવા માટે ખોરાકની જરૂર છે. શરીરના જે વિભાગને ઘસારો લાગે તેની પૂરણી કરવા, એ વિભાગોમાં જે તત્ત્વો હોય છે તેવાં તત્ત્વ-વાળા ખોરાકની જરૂર હોય છે. શરીરમાં સ્નાયુઓ માટે નાઈટ્રોજન પદાર્થો જેવા કે દૂધ, કઠોળ, બદામ વગેરે ઉપયોગી છે. ચરબીના વિભાગનો ઘસારો અટકાવવા માટે ઘી, તેલ, માખણ વગેરે ઉપયોગી છે. આનાથી સ્ફૂર્તિ આવે છે. સાકર, ગોળ વગેરે શરીરમાં ગરમી પેદા કરે છે. સખ્ત મહેનત કર્યા પછી ગરમી ઓછી થાય ત્યારે તે આ ઘસારાને પૂરે છે. એ ઉપરાંત સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થો પણ ખાસ ઉપયોગી ને જરૂરના છે, જે મુખ્યત્વે ઘઉં, બાજરી, ચોખા, બટાટા, કંદમૂળ વગેરે છે. તાજાં શાકભાજી, ફળો વગેરેમાં જોઈતા ક્ષારો છે.

મીઠું પણ ખોરાકમાં અગત્યનું છે. તે ઉપરાંત લોહ, ચૂનો, પોટાશ, સોડા, મેગ્નેશિયમ વગેરેની પણ જરૂરત ફળો અને શાકભાજી પૂરાં પાડે છે. પાણી વિના તો ચાલે જ નહિ. તે ખોરાક પચાવવાનો, પછી તેનું લોહી બનાવવાનો અને તેને શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં ફેરવવાનો ભાગ ભજવે છે, તેમ જ નિરુપયોગી ચીજો તે બહાર કાઢે છે. ખોરાક ખૂબ ચાવીને ખાવો, જેથી મોઢાનું કામ પેટને કરવું ન પડે. તેમ જ ચાવતી વખતે મોઢામાંથી સાલીવા નામનો રસ નીકળે છે જે ખોરાક પચાવવામાં અગત્યનો છે. આમ મનુષ્યને જુદી જુદી જાતનો ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાની જરૂરત છે, જે સહેલાઈથી પચે તેવો અને સાત્વિક હોવો જોઈએ. તળેલા પદાર્થો, મિષ્ટાન્ન તેમ જ બહુ જ પુષ્ટિકારક ખોરાકો ગેરવાજબી રીતે લેવાથી ઊલટું નુકસાન થાય છે.

ઘણી વાર રાંધેલું વધી પડે અને તે ટાઢું અનાજ ખાવામાં આવે છે તે સારું નથી. ટાઢો ખોરાક કેટલીક વખત ઊતરીને બગડી જાય છે. આ ઊતરેલા ખોરાક ખાવાથી ઝેર ચડે છે તેમ જ અનેક જાતની માંદગી ભોગવવી પડે છે. બધી રસોઈ તરત બગડી જતી નથી. તેમાં ખાસ કરી તળેલી ચીજો, તેમ જ પાકી રસોઈ જેમકે લાડુ, પુરી, રોટલા, ભાખરી વગેરે તરત બગડી જાય છે, માટે તે ખાવાં નહિ. બાકી, વધારે દિવસ રહેલ કોઈ પણ ચીજ ઉપયોગમાં લેવી નહિ.

કુકરનો ઉપયોગ

રસોઈ કરવાની મુખ્ય પાંચ રીતો છે: શેકીને, બાફીને, તળીને, વરાળ આપીને અને ઉકાળીને. શેકેલી અને બાફેલી ચીજો પચવામાં ભારે નથી. તળેલી અને થોડીક ઉકાળેલી ચીજો પચવામાં ભારે છે. વરાળથી ચડાવેલી ચીજો તો પચવામાં બહુ જ સહેલી છે. રોટલી, પાપડ વગેરે શેકાય છે; ખીચડી, દાળ, ભાત વગેરે બફાય છે; ભજિયાં,

પુરી, જલેબી, બુંદી વગેરે તળવામાં આવે છે; ઢોકળાં, પાતરાં વગેરે વરાળથી ચડે છે અને કઢી, દૂધપાક, બાસુદી વગેરે ઉકાળીને ઘટ્ટ કરવામાં આવે છે. બાકી તો કેટલીક ચીજો કાચી પણ ખવાય છે.

હવે કુકર વિષે જોઈએ. તેમાં દાળ, ભાત અને શાક તેમ જ વરાળથી ચડે તેવી ચીજો જેવાં કે પાતરાં વગેરે એકીસાથે તૈયાર કરી શકાય છે. સૌથી નીચેના વાસણમાં દાળ થાય છે, વચલામાં શાક અને બીજી વસ્તુ થાય છે અને સૌથી ઉપરનામાં ભાત થાય છે. જેટલી સાઈઝનો હોય તેટલા પ્રમાણમાં બધી ચીજો રાંધી શકાય છે. દાળમાં મસાલો વગેરે પાછળથી નાખવું. પ્રથમ બધું તૈયાર કરીને કુકર પેક કરી તેને સગડી ઉપર મૂકવું. લગભગ કલાકેક પછી તૈયાર થઈ રહેશે. જ્યારે ઉપયોગમાં લેવું હોય ત્યારે ખોલવું. કુકરથી ઘણો બચાવ થાય છે. દાળ બગડતી નથી, ભાત દાઝતો નથી તેમ જ બધી ચીજો વરાળથી તૈયાર થાય છે, જેથી રસકસ અને તત્ત્વો બધું જળવાઈ રહે છે. કોલસાનો વપરાશ પણ ઓછો થાય છે તેમ જ સમયનો બચાવ પણ સારો થાય છે. એમાં ઉપર બેસીને ધ્યાન રાખવાની નથી હોતી.

મસાલા, ચટણી, રાયતાં

હવે આ બધી ચીજો વિષે જોઈએ. મસાલા બનાવતી વખતે પ્રથમ દરેક ચીજ શેકીને પછી ભેગી કરી, તેને ખાંડી લેવી અથવા તો દળી નાખવી. તે પછી એ ચાળીને બરણી કે ડબ્બામાં ભરી રાખવું. ધાણાજીરૂં એ એક ચાલુ વપરાશનો મસાલો છે. તે તૈયાર કરવા દશ ભાગ ધાણા અને બે ભાગ જીરૂં લેવાં. પ્રથમ બંનેને જુદાં જુદાં શેકી પછી ભેગાં દળી ચાળીને બરણીમાં ભરી લેવું. બીજું, ગરમ મસાલો:—ધાણા દશ ભાગ, જીરૂં બે ભાગ, લવિંગ એક ભાગ, મોટી એલચી એક ભાગ, દગડફૂલ એક ભાગ એ દરેક ચીજ જુદી જુદી શેકી, પછી એકઠી કરી દળી લેવી. જરૂર હોય તો જરા તજ ઉમેરવી. આ

રીતે જુદી જુદી જાતના તૈયાર કરેલ મસાલા દાળ, શાક વગેરેમાં ઉપયોગમાં આવે છે.

હવે જુદી જુદી જાતની ચટણીની બનાવટો નીચે મુજબ છે:

કોપરાંની ચટણી

કોપરૂં છીણીને સાંતળી કાઢવું. તલ શેકી કાઢવા અને ચણાદાળ ભીંજાવીને સાંતળી કાઢવી. ચણાની દાળ બે ભાગ, કોપરૂં એક ભાગ, તલ એક ભાગ, એમાં પ્રમાણસર હળદર, મરચાં, તેમ જ મીઠું નાખવાં. થોડી ખાંડ ઉમેરવી અને એને રાઈ તથા હીંગથી વઘારી લેવી.

લસણની ચટણી

સૂકું લસણ અઢી ભાગ, મરચાં પાંચ ભાગ, મીઠું એક ભાગ, કોપરૂં એક ભાગ, તલ એક ભાગ, આંબોળિયાં એક ભાગ, ખાંડ ૦। ભાગ એ રીતે લેવાં. તલ અને કોપરૂં સાંતળી નાખવાં. મીઠું ને લસણ બંને બરાબર ખાંડી નાખવાં અને ખાંડતી વખતે બીજી બધી ચીજો એની સાથે મેળવી લેવી.

મીઠા લીમડાની ચટણી

મીઠા લીમડાનાં પાન એક ભાગ, કાળી દ્રાક્ષ એક ભાગ, આંબોળિયાં એક ભાગ, તલ અડધો ભાગ અને કોપરૂં અડધો ભાગ. એમાંથી તલને શેકી કાઢવા અને કોપરૂં છીણીને સાંતળી કાઢવું. પછી બધી ચીજો ખાંડીને તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, મરચું અને હળદર નાખવાં.

આ રીતે બનાવેલ ચટણીઓ લાંબા વખત સુધી ટકી શકે છે. જ્યારે એક બે દિવસ રહે તેવી ચટણીના થોડા નમુના નીચે મુજબ છે:

કોથમીરની ચટણી

કોથમીર સમારી, તેમાં લીલાં મરચાં, આદુ તથા પ્રમાણસર મીઠું લઈ એને વાટી નાખવું. પછી તેમાં પ્રમાણસર ખમણેલ લીલું કોપરૂં

ઉમેરવું. એમાં લિંબુ નીચોવવાથી તે એક બે દિવસ સારી રીતે રહે છે. ફુદીનાની ચટણી બનાવતી વખતે ઉપરની ચટણીમાં ફુદીનો તથા સાકર કે ગોળ પ્રમાણસર ઉમેરવું.

એવી જ રીતે કરમદાંની અને કોઠાની ચટણી પણથાય છે.

હવે રાયતું જે પણ રોજના વપરાશની એવી જ બીજી ચીજ છે તે બનાવવાની રીત જોઈએ. તે હંમેશાં તાજાંજ બનાવવાં.

દ્રાક્ષનું રાયતું

કીસમીસ પ્રથમ રાતે પલાળી રાખવી. પછી બીજે દિવસે તેમાંથી બી કાઢીને તેમાં દહીં તથા મીઠું, રાઈ, ઉમેરવાં.

આ રીતે કાંદા, ખારેક, મોગરી, મૂળા વગેરેનાં પણ રાયતાં થાય છે. રાયતામાં રાઈ હંમેશાં વાટીને નાખવી ને તે ચડે તે માટે બે કલાક તૈયાર કરી રહેવા દેવું.

પણ સૌથી અગત્યની બીના એ છે કે આ ચટણી, રાયતાં તેમ જ મસાલા વગેરેનો ઉપયોગ ફક્ત જીભના સ્વાદ માટે જ છે. એનો અનહદ ઉપયોગથી ઊલટું આરોગ્યને નુકસાન પહોંચે છે. માટે સ્વાદ ખાતર જરાતરા ઉપયોગમાં લેવામાં ખાસ વાંધો નથી.

ભાત

એક શેર ચોખા માટે લગભગ અઢી શેર પાણીનું આંધણ મૂકવું. આંધણ બરાબર ઉકળે ત્યારે તેમાં ચોખા ત્રણ ચાર વાર ધોઈ, બરાબર ચીકાશ જતી રહે ત્યારે ઓરી દેવા. જ્યારે ચોખા બરાબર ચડી જાય ત્યારે નીચે ઉતારી બે-ત્રણ કોલસા ઉપર મૂકી રાખવા. નવા ચોખા હોય તો ઓરતી વખતે એકાદ ચમચો ઘી નાખવું, જેથી ભાત છૂટો થશે. ચોખા જૂના હોય તો પાણી ત્રણ શેર જેટલું લેવું. બીજું ભાતનું ઓસામણ કદી કાઢી ન નાખવું; કારણ, એમાં જ

ઘણેાખરેા પેાષક તત્ત્વોનેા જથ્થેા હેાય છે. એ કાઢી નાખ્યા પછી ભાતમાં કંઈ ખાસ કસ રહેતેા નથી; માટે ભાત ખેાડેા જ રાંધવેા.

દાળ

તુવેરની દાળ માટે શેરે ત્રણ શેર પાણીનું આંધણ મૂકી, આંધણ બરાબર થાય એટલે દાળ ગરમ પાણીથી ધેાઈને એારવી. એમાં સહેજ ખારેા નાખવેા. પછી જ્યારે દાળ બરાબર એાગળી જાય ત્યારે તેમાં નીચે પ્રમાણે મસાલેા નાખવેા: મીઠું તેાલા બે, હળદર તેાલેા ૦।, મરચાં તેાલેા ૦।, ધાણાજીરૂં તેાલેા એક, કેાકમ તેાલા બે, ગેાળ તેાલા બે, મેથીની સૂકી ભાજી તેાલેા ૦।, વગેરે તેમજ લીલી કેાથમીર, આદુ, મરચાં, કેાપરૂં વગેરે સ્વાદ માટે જોઈતા પ્રમાણમાં ઉમેરવું. એ બધાંને ઉકળવા દેવું. ત્રણ ચાર ઊભરા પછી ઘી અથવા તેલ એકાદ તેાલા જેટલું લઈ તેમાં રાઈ ૦॥ તેાલેા, મરચાંના કટકા ચાર પાંચ તથા હીંગનેા વઘાર કરી, દાળને વઘારી લેવી. કેાઈ કેાઈ વાર દાળમાં સૂરણ, ગલકાં, રીંગણાં, કાચી કેરી, ટામેટાં વગેરે પણ નાખવામાં આવે છે.

ખીચડી

ચેાખા શેર એક, તુવેરની દાળ શેર ૦॥ લેવાં. પછી ચાર શેર પાણીનું આંધણ મૂકી, આંધણ તૈયાર થએથી પ્રથમ દાળ ધેાઈને એારવી. દાળ જરા ખદખદે એટલે ચેાખા ધેાઈને એારી દેવા. તેમાં હળદર તેાલેા ૦। તથા મીઠું તેાલા ત્રણ નાખવાં. આવી રીતે મગની દાળની ખીચડી પણ થાય છે. કેટલીક વખ ચેાખા એારતાં પહેલાં તજ અને લવીંગનેા ઘીમાં વઘાર કરે છે. તજ અને લવીંગનેા નવટાંક ઘીમાં વઘાર કરી ચેાખા ધેાઈને નાખી દેવા અને તેમાં આંધણનું પાણી રેડવું. પછી તેમાં લીલા વટાણા કે લીલી તુવેરના દાણા, અથવા પાપડીના દાણા, જેવી ખીચડી કરવી હેાય તે એારી દેવા. તે પછી મીઠું હળદર પ્રમાણસર નાખવું. તેમાં સ્વાદ માટે આદાનું કચુંબર કે લસણની

કળીઓ પણ ઉમેરી શકાય છે. આ રીતે જુદી જુદી જાતની ખીચ-ડીઓ તૈયાર થાય છે.

રોટલા

મોટે ભાગે તે બાજરી અને જુવાર કે મકાઈના થાય છે. બાજરીનો લોટ બને ત્યાં સુધી હાથે દળાવવો. સંચે દળાવવાથી સત્વ ઓછું થઈ જાય છે. બાજરી અને જુવારમાં તેલનું પ્રમાણ હોવાથી તેમાં મોણની જરૂર નથી પડતી. થોડો થોડો લોટ લઈ પાણીથી મસળીને તૈયાર કરી રોટલો ઘડવો અને બને તો માટીના તવા ઉપર શેકવો. પ્રથમ તવો બરાબર ગરમ કરવો. તેના ઉપર શેકીને પછી દેવતા ઉપર શેકી ફુલાવી લેવો.

રોટલી

રોટલી મોટે ભાગે ઘઉંની થાય છે. અનાજમાં તે મુખ્ય છે. લોટ હમેશાં હાથે દળેલ વાપરવાનો રાખવો, જેથી તેમાં જીવનસત્વો ને ખનીજ ક્ષારો પૂરતા રહે. સંચે દળેલ કે મિલના લોટમાં તે બહુ પ્રમાણમાં નાશ પામે છે, તેમ જ લોટમાંથી થુલો કાઢી ન નાખવો. કારણ થુલામાં જ તે સત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં રહે છે. ઘઉંના બારીક લોટમાં શેરે નવટાંક જેટલું ઘી કે તેલનું મોણ નાખવું. પછી પાણીથી એને કઠણ બાંધવો. કબજીઆત માટે એરંડીઆ તેલનું મોણ વાપરવું. રોટલી બનાવતી વખતે બાંધેલ લોટને ખૂબ મસળી, જોઈએ તો થોડું પાણી ઉમેરીને કણક કરવી અને નાનો લુવો કરી, અટામણથી વણવી અને તાવડી ઉપર શેકવી. એ ત્રણ વખત ફેરવી બરાબર શેકાઈ રહે એટલે ખંખેરી નાખી, ઘી ચોપડીને રાખવી. જાડી પાતળી જેવી અનુકૂળ પડે તેવી વણવી.

પુરી

રોટલીની માફક જ તેનો પણ લોટ બાંધવો. તે જેમ કઠણ

હશે તેમ સારૂં. પછી તેને વણીને તળી લેવી, અને સહેજ લાલાશ પડતા રંગે તળાઈ જાય ત્યારે કાઢી લેવી.

ઢેબરાં

બાજરીનો લોટ શેર એક, ચણાનો લોટ શેર ૦।, અજમો તોલો ૧, મીઠું તોલા ૨, હળદર તોલો ૦।, મરચાં તોલો ૦।, તલ તોલો ૧, એ સર્વે એકઠું કરી દહીં કે છાશથી મસળીને બાંધવો અને ઢેબરાં હાથ કે લુગડા ઉપર થાબડીને બનાવી તેલમાં તળવાં. તેલ બરાબર ગરમ થાય ત્યારે જ ઢેબરાં તેમાં તળવાં. બે વખત ફેરવીને લાલાશ પકડે ત્યારે કાઢી લેવાં. કેટલીક વખત આદુ, મરચાં, કોથમીર, મેથીની લીલી ભાજી કે લસણ પણ અંદર નંખાય છે.

પુડા

ચોખાના લોટના, ઘઉંના લોટના કે ચણાના લોટના થાય છે. મોળા કરવા હોય તો એમ જ લોટમાં પાણી ઉમેરી ખીરૂં તૈયાર કરવું; અથવા મીઠું નાખવું હોય તો હીંગ, હળદર, મરચાં વગેરે પ્રમાણસર સાથે નાખવું. પછી તવી ઉપર તેલ ચોપડી ચમચા કે વાડકીથી તવી ઉપર ખીરૂં થોડું થોડું પાથરી લેવું અને આજુબાજુ ઘી કે તેલ મૂકવું. પછી બે ત્રણ વાર ફેરવીને ઉતારી લેવું.

કઢી

છાશ શેર ૧, મીઠું તોલા બે, હળદર બેઆનીભાર તથા આદુ, મરચાં, કોથમીર, ગોળ તોલો ૦॥, ચણાની દાળનો લોટ તોલા ૨, આ બધાનું બરાબર મિશ્રણ કરવું. પછી તેમાં મીઠા લીમડાનાં પાન, તેમ જ જીરૂં, મેથી, મરચાં, હીંગ વગેરેનો વઘાર આપવો. તેને થોડી વાર ઉકાળીને ઉતારી લેવી. તેમાં સરગવાની શિંગ, મૂળા, કોળાં, ભીંડા, તુરિયાં વગેરે પણ નાખવામાં આવે છે.

પાતરાં

ચણાની દાળનો લોટ શેર ૧, હળદર બેઆનીભાર, અજમો

તોલો ૧, મીઠું તોલા ૨, કોપરું ખમણેલ તોલા ૨, આદુ મરચાં તોલા ૨, આમલી તોલા બે (કે તે ન વાપરવી હોય તો લિંબુ વાપરવું), ગોળ તોલા ચાર અને ખારો એક આનીભાર, એ બધાનું જરા જાડું ખીરું કરવું. પાતરાં બરાબર ધોઈ લૂછીને પછી એની પાછળની બાજુ આ ખીરું પાથરવું. અને એના વાટા વાળવા. પાન મોટાં હોય તો એકનો વાટો થશે, જ્યારે નાનાં હોય તો બે ત્રણ સાથે વાળવાં. પછી તૈયાર કરેલ મોટી ચારણીમાં મૂકવાં અને તપેલામાં આંધણ મૂકી એના ઉપર ચારણી મૂકવી. એને ઢાંકી રાખવું. પાણીની વરાળથી તે બરાબર રીતે લગભગ કલાકેકમાં બફાઈ જશે. પછી વાટાને ચાકુથી કાપીને પૈતા પાડવા અને પછી રાઈ, મેથી તથા જીરાથી પાશેર તેલમાં વઘારવા. કોઈક વખત તેને ભજિયાં માફક તળવામાં પણ આવે છે. આનો ઉપયોગ વારંવાર કરવો તે આરોગ્ય માટે ઇષ્ટ નથી.

મૂઠિયાં

ઘઉં અને ચણાની દાળના લોટમાં સર્વે જાતનો પ્રમાણસર મસાલો નાખી મેથીની ભાજી, કોબી કે મૂળા સમારીને ભેળવવું. પછી તેને મૂઠિયાં વાળી પાતરાંની માફક વરાળથી બાફીને વઘારવાં.

ભજિયાં

ચણાની દાળના લોટમાં ધાણાજીરું, હળદર, મીઠું, મરી, હીંગ વગેરે મસાલા નાખી, ખીરું કરી તેમાં બટાટા, ગલકાં, કેળાં, સૂરણ, કાંદા, રતાળુ વગેરેને બોળીને તળવા. આવી રીતે બધી જાતની લીલોતરીનાં ભજિયાં બનાવી શકાય છે.

શાક

એ બનાવવાની મુખ્ય ત્રણ રીતો છેઃ સંભારિયાં, તળેલું અને કોરું, તેમજ બાફીને રસાવાળું.

સંભારિયાં

પ્રથમ જેનાં તે બનાવવાં હોય તેમાં મીઠું, હળદર, મરચાં, અજમો, ધાણાજીરૂં, સાકર, હીંગ વગેરે મસાલા પ્રમાણસર લઈ કોપરાના ખમણમાં તેલ સાથે ભેળવીને શાકમાં ચીરો પાડી તે ભરવું. ખમણને બદલે ચણાનો લોટ પણ વપરાઈ શકે છે. પછી તપેલીમાં થોડું તેલ મૂકી તે ભરેલું શાક ચઢાવવું. શાકમાંથી વરાળ છૂટે છે તેથી તે બફાઈ તૈયાર થઈ જાય છે. આમાં પાણી નાખવાની જરૂરત નથી રહેતી. આ રીતે ભીંડા, તુરિયાં, રવૈયાં, કારેલાં, કાચાં કેળાં, ટીંડોરાં વગેરેનાં શાક તૈયાર થાય છે. સરગવાની શિંગ વગેરેને પ્રથમ બાફી પછી વઘારીને ચણાનો લોટ ઉમેરીને પણ શાક થઈ શકે છે.

તળેલું અને કોરૂં શાક

થોડાંક તેલ કે ઘીમાં વઘાર માટે રાઈ, મેથી, અજમો, હીંગ વગેરે જોઈતી ચીજો નાખી પછી સમારેલ શાકને વઘારીને તેમાં મીઠું, મરચું, ધાણાજીરૂં વગેરે મસાલો નાખી ધીમા તાપે રાખવું. શાક તપેલામાં ચોંટી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. આ રીતે ભીંડા, પરવળ, ગલકાં, રીંગણાં બટાટા દરેક જાતનાં શાક તૈયાર થાય છે.

બાફેલું અને રસાવાળું

કોઈ પણ શાકને સમારી વઘારીને તેમાં અડધો શેર પાણી ને અર્ધનવટાંક તેલ રેડવું, અને જોઈતા મસાલા નાખવા. કોઈ શાક ન ચડે તો ખારો નાખવો. કોઈક શાકમાં ચણાની પલાળેલી દાળ પણ ઉમેરાય છે.

ભાજી

ભાજી દરેક જાતનીને પ્રથમ બરાબર ધોઈ, સાફ કરી પછી તેલ કે ઘીમાં હીંગથી વઘારવી. સૂકી રાખવી હોય તો તેમાં મીઠું, હળદર, મેથી વગેરે નાખી ધીમે તાપે રાખી તૈયાર કરવું. જો

રસાવાળી કરવી હોય તો મેથી ન નાખતાં પાણી પાશેરેક નાખવું. આ રીતે તાંદળજાની, મેથીની, પાલખ, મોરસ, મૂળાની, લૂણીની વગેરે ભાજીઓ બનાવી શકાય છે.

શાકભાજીમાં સૌથી ઉત્તમ ખોરાક ભાજીનો છે. શરીરને તે બહુ ઉપયોગી છે. તેમાં જીવનસત્વ ઘણું જ છે, તેમ જ ટામેટાં પણ બહુ ઉપયોગી છે. તે પણ કાચાં કે તેનું શાક, સુપ વગેરે કરી વાપરવાં. મૂળા, કોબી વગેરેનું કચુંબર બનાવી તે ઉપયોગમાં લેવાં. આવા કાચા શાકમાં રાંધેલા કરતાં જીવનસત્વ વિશેષ હોય છે.

પ્રકરણ ૪૮ મું

ફરસાણ

સેવ

ચણાનો લોટ શેર એક લઈને તેમાં પાપડીઓ ખારો ૦॥ તોલો, મીઠું ૨ તોલા, મરી ૧॥ તોલો તથા બે લિંબુનો રસ નાખીને કઠણ લોટ બાંધવો. એને બેએક કલાક એમ જ રહેવા દેવો. પછી ખૂબ મસળવો, પછી ઝીણી જાડી જેવી સેવ પાડવી હોય તેવા ઝારાથી કે સંચાથી એક શેર તેલમાં તળવી. સહેજ લાલ થાય ત્યારે કાઢી લેવી. કોઈ વખત લોટમાં હળદર પણ નાખે છે, તેમ જ લિંબુ નાખતા નથી.

ગાંઠીઆ

ચણાના લોટ ૧ શેરમાં એક રૂપિયાભાર તેલનું મોણ નાખવું. તેમાં ૦॥ તોલો પાપડીઓ ખારો, ૨ તોલા મીઠું, લિંબુનો રસ, અજમો ૧ તોલો, મરી આખાં ૧ તોલો નાખીને કઠણ લોટ બાંધવો, ને બે કલાક રહેવા દેવું. પછી બરાબર મસળીને હાથેથી ગાંઠીઆ વણવા ને ધીમે તાપે ૧ શેર તેલમાં તળી લેવા. ફાફડા કે ગાંઠીઆ

ારવા હોય ત્યારે મરીનો ભૂકો નાખવો અને એના માટે ઝારો આવે કે તેનાથી પાડવા.

ખમણુ–ઢોકળાં

ચણાની દાળ ૧ શેર પલાળી રાખવી. ૭ આઠ કલાક પછી તેને વાટી નાખવી. પછી એઆનીભાર ખારો નાખી ફીણીને રહેવા દેવું. બીજે દિવસે આ ખીરામાં સારો આથો આવી જશે. પછી તેમાં આદુ–મરચાં વાટેલાં તથા મીઠું ૧ાા તોલો મેળવીને ઢોકળાં બાફવાં. બફાઈ રહે એટલે ચકતાં પાડી તેના કડકાને પાશેરેક તેલમાં રાઈ-મેથીથી વઘારવાં. પછી ઉપર ખમણેલ લીલું કોપરૂં, કોથમીર વગેરે નાખવું. આ જ રીતે મગની દાળનાં પણ ઢોકળાં થાય છે.

મગની દાળની કચોરી

મગની દાળ એક રતલ લઈ છએક કલાક પલાળી રાખવી. પછી ધોઈને તપેલીમાં તેલ મૂકી હીંગ, રાઈ અને મરચાંનો વઘાર કરવો, અને છૂટી રહે તેટલું પાણી રેડી ચડાવવી. ચડી રહે એટલે ઉતારીને જરા ઠંડી પડે એટલે હાથથી મસળી નાખવી. પછી તેમાં આદુ ૧ તોલો, મરચાં ૨ તોલા, મીઠું ૨ તોલા, હળદર એઆની-ભાર, ગરમ મસાલો ૧ તોલો, લિંબુ ૨ નો રસ, સાકર ૧ તોલો, કીસમીસ ૧ તોલો, કોથમીર, લીલું કોપરૂં ખમણેલ વગેરે તેમાં ઉમેરવાં અને માવો કરવો. પછી એક રતલ ઘઉંના લોટનો બે તોલા તેલ મોણ નાખી કઠણ લોટ બાંધવો અને પુરી જેવું વણી તેમાં તલનો માવો મૂકી કચોરી કરીને તળી લેવી.

ગોયાપુરી

શેર ૧ મેંદાના લોટને દશ રૂપીઆભાર ઘીનું મોણ દઈ પાણીથી પુરી વણી શકાય એવો લોટ બાંધવો. ૧ાા તોલો મીઠું, ૧ રૂપીઆભાર મરચાં, ૨ આનીભાર હળદર અને ૦ાા તોલો જીરૂં વાટી ૦ા શેર ચણાના

લોટમાં નાખવું. તે પછી ૨ રૂપિયાભાર તેલનું મોણ નાખી બાંધવો. મેંદાની પુરી વણી પૂરણપોળીની માફક ચણાના લોટના ગોલામાં મસાલાનું પૂરણ ભરવું. મોઢું બંધ કરી પુરીને પાતળી વણીને ઉપસે નહિં માટે આંગળાંના નખ દાબવા. પછી ત્રણચાર કલાક રાખી તેલમાં તળવી.

દહીંવડાં

મગની દાળને છએક કલાક પાણીમાં રહેવા દઈ ધોઈ વાટી નાખવી. ૧ તોલો મરચાની ભૂકી, ૧ તોલો ધાણાજીરૂં, બેઆનીભાર હળદર તથા ૧ આનીભાર હીંગ, અઢી તોલા મીઠું વગેરે વાટેલી દાળમાં નાખવું અને દાળનાં વડાં કરીને તેલમાં તળવાં. આકરાં થાય ત્યારે કાઢી પાણીના વાસણમાં નાખી દેવાં. પાણીમાં ૧ તોલો દળેલી રાઈ તથા મીઠું નાખી એક રાત રહેવા દેવાં જોઈએ. ૨ શેર દહીં લઈ કપડા વડે છણી નાખી વડાં તે પાણીમાંથી કાઢી હાથ વડે દાબી વડાંમાંથી પાણી કાઢી નાખવું ને દહીં કે જેમાં ૧ તોલો દળેલી રાઈ નાખેલી હોય તેમાં નાખવાં. સ્વાદ પૂરતો તેમાં મરચાંનો મસાલો પણ છાંટી શકાય.

પુરી–પકોડી

૧ શેર ઘઉંનો લોટ લઈ તેમાં મોણ નાખ્યા વિના કઠણ બાંધવો. તેની નાની નાની પૂરી વણી ઘીમાં કડક તળવી. ૦॥ રતલ ચણા તથા તેટલા જ બટાટા લઈ પાણીમાં બાફી જુદા કાઢવા. પછી ૧ રતલ દહીં કપડા વતી છણી લેવું. બે ત્રણ રૂપીઆભાર આમલીનું પાણી પણ તૈયાર રાખવું. પછી ૧ મોટા તપેલામાં મોટા બે પ્યાલા પાણી નાખી તેમાં મીઠું અર્ધો તોલો, બેઆનીભાર મરચાં તથા હીંગ, અને અર્ધો તોલો સાકર નાખવાં. ત્યાર બાદ પુરી લઈ તેમાં બેચાર ચણાના દાણા નાખવા. બટાટાનો છુંદો નાખવો તથા ઉપર આમલીનું પાણી નાખી પેલા તપેલાવાળા પાણીમાં બોળીને આપવું.

બટાટાની સળી : કાતરી

બટાટા લઈ સંચા વડે તેની સળી તથા કાતરી પાડવી. તેને મીઠું બે તોલા દઈને તેનું પાણી નીચોવી નાખવું. ત્યાર બાદ તેને તેલમાં તળી નાખવી. કાતરી પાડ્યા પહેલાં બટાટાની છાલ ઉખેડી નાખવી.

ચેવડો

૧ શેર પૌંવા લઈ સાફ કરી તેને તેલમાં તળવા, ને ફૂલે ત્યારે બહાર કાઢી લેવા. ત્યાર બાદ ૦। શેર મગફળીના દાણા પણ તળવા. ત્યાર બાદ ચણાની દાળ પણ તળવી ને એ બધાને એકઠું કરવું. (ભેળવી દેવું.) ત્યાર પછી તેમાં પાંચ તોલા કિસમીસ, મીઠું બે તોલા, સાકર તોલો ૧ તથા મરચાંની જરૂર પડતી ભૂકી નાખી બરાબર ભેળવવાં. ઉપરથી દાડમના દાણા તથા કોથમીર છાંટવાં. બટાટાની કાતરી પણ માથે છાંટી શકાય.

પાપડ

અડદની દાળ શેર પાંચ ઝીણી દળવી. અર્ધો શેર ખારો અને અર્ધો શેર મીઠું લઈ એ બેઉને ત્રણ શેર પાણીમાં ઉકાળવા. અઢી શેર પાણી રહે એટલે ઉતારીને ઠંડુ પડવા દેવું અને નીતરૂં પાણી ઉતારી લેવું. પછી અડદની દાળના લોટમાં હીંગ તોલા ૩, સફેદ મરી તોલા ૧૦ (વાટેલા) નાખવા. ખારાના પાણીથી બને તેટલો કઠણ બાંધી પથ્થર અથવા તો લાકડાના જાડા પાટિયા પર તેલ ચોપડી સારી રીતે કૂટવો. નરમ બન્યા પછી હાથથી ટૂંપી વાટા કરી દોરાથી ગુલ્લાં પાડવાં અને થાળી પર તેલ ચોપડી ધ્યાન દઈ વણવાં તથા તડકે સૂકવવાં.

આ રીતે મગની દાળના, મગની તથા અડદની દાળના પાપડ થઈ શકે છે.

વડી

એક શેર ચોળાની દાળ રાત્રે ભીંજવી રાખવી. સવારે નીતા-

તરા ઉપર વાટી લેવી. તેમાં મીઠું તોલા ૨, આદુ મરચાં તોલા ૨, કાળાં મરી તોલો ૦॥, હળદર તોલો ૦। ને હીંગ ત્રણ વાલ નાખી ફીણીને વડી મૂકવી. આ રીતે મગની તથા અડદનાં દાળની વડી બને છે.

અથાણાં : મેથિયાં

કેરી શેર દશ, રેસા વગરની લઈ તેમાં આડો અને ઊભો એમ બે ચીરા પાડી તેમાં ૨ શેર મીઠું, ૦॥ શેર દળેલ મેથી, હીંગ તોલા ૨, હળદર શેર ૦॥ અને મરચાં શેર ૦॥ લઇ તેને શેર એક દિવેલનું મોણ દઈ, દાબી દાબીને ભરવું. પછી કેરીને બરણીમાં બે દિવસ રાખી મૂકવી. અને ત્રીજે દિવસે એ બધું ડૂબે એટલું તેલ રેડવું.

આમ આંબળાંનાં, અને ગુંદાંનાં અથાણાં કરવામાં આવે છે.

મુરબ્બાઓ

કેરી છોલીને તેના સોપારી જેવડા ટુકડા કરી બાફી નાખવા. અને તે ટુકડાના વજનથી બમણી સાકર લઈ ચાસણી કરવી. સાકર લઈ પાણીમાં નાખી ઉકાળવી. સાકર ગળે કે થોડું દૂધ અને લિંબુ નીચોવી લેવું. આથી મેલ ઉપર તરી આવશે. તેને ઝારા વડે કાઢી લેવો. પછી અંગુઠાથી એક ટીપું લઈ દબાવી જોવું. (એક તાર હોય તો એકતારી, બે હોય તો બેતારી અને ત્રણ હોય તો ત્રણ-તારી છે એમ સમજવું.) ત્રણતારી ચાસણીમાં બાફેલા કકડા નાખ-વાથી પાણી છૂટશે. ફરીથી બેતારી ચાસણી થાય એ ઉતારી કેસર વાટીને તેમાં એલચી ખાંડીને નાખવી.

આ રીતે આમળાંનો, આદાનો, સફરજનનો તથા બીલાંનો મુરબ્બો બને છે.

પૂરણપોળી

શેર તુવેરની દાળને ઓરીને બરાબર ફાટી જાય ત્યારે તેમાં સવાશેર ગોળ નાખી હળવે તાપે હલાવી માવો કરવો. દાળ ન ચોંટે

તે ધ્યાનમાં રાખવું. પછી થાળીમાં નાખીને તેમાં ખમણેલું ટોપરૂં કે એલચી અથવા ખસખસ નાખવી.

પૂરી વણીને તેમાં માવો મૂકી મોઢું બંધ કરી અટામણ લઈ વણવું. એને રોટલાની જેમ શેકવી, અને તવી પરથી ઘી ચોપડવું. આવી જ રીતે બટાટાની, મગની દાળની અને ચણાની દાળની પૂરણ-પોળી બને છે. ગળપણ માફક આવે એટલું નાખી શકાય છે.

લાપસી

શેર ઘઉંના ફાડચાંને પોણોશેર ઘીમાં શેકવા. લાલ રંગ પકડે કે તેમાં ૩ શેર પાણી રેડવું. ફાડચાં ચઢી જાય કે તેમાં સવાશેર ખાંડ, બદામની ચીરી તથા વાટેલી એલચી નાખવી. કિસમીસ શેકતી વખતે નાખવી.

લાડવા

એક શેર ઘઉંના લોટને નવટાંક તેલનું મોણ દઈ પાણી વડે ખૂબ કઠણ લોટ બાંધવો, અને તેનાં મૂઠિયા વાળવા. મૂઠિયાંને કઠણ લોટના રોટલાની માફક ભાખરો બનાવી માટીની તવી પર શેકી દેવતા પર નાખી લાલ રંગનો થાય એટલે કાઢી લઈ થોડી વાર ઠંડો પાડી એને ખાંડી, ચાળી લઈને ઉપર પ્રમાણે લાડુ બનાવાય છે. તેને બાજ્યો લાડુ કહે છે.

આ રીતે રવાનો તથા મેંદાનો લાડુ બનાવાય છે.

દૂધપાક

દશ શેર દૂધને બરાબર ઉકાળવું. પછી દોઢપાશેર ચોખાને ધોઈ, ઘીથી મોઈ તેમાં નાખી દેવા. પછી હળવે તાપે ચોખા સારી રીતે ફાટી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી સાકર શેર અઢી નાખીને ઉકળવા દેવું. ઉકળી રહે પછી તેમાં કેસર, ચારોળી, બદામ, એલચી અને જાયફળ નાખવાં. એટલે દૂધપાક તૈયાર થશે.

શ્રીખંડ

દશ શેર દહીંને લૂગડે બાંધી નીતારી નાખવું. પછી તપેલી પર જાડો કપડાનો કકડો બાંધી દહીં અને ખાંડ નાખતા જવું, હથેળીથી ભાર દઈ ઘસતાં જવું, દહીંના માવા જેટલી જ ખાંડ લેવી. પછી દહીં ગળાઈ રહેતાં તેમાં જાયફળ અને એલચી વાટીને નાખવાં અને ચારોળી ભભરાવવી; અને થોડું ગુલાબજળ નાખવું. પછી શ્રીખંડ ઠંડો પડવા દેવો.

જલેબી

એક શેર મેંદાના લોટમાં નવટાંક ઘીનું મોણ નાખવું તથા દહીં અર્ધો તોલો નાખી તેને સહેજ ગરમ પાણીથી પલાળવો. એક દિવસ સુધી રાખી અને ખૂબ ફીણી લાહી જેવું એકસરખું ખીરૂ કરવું. નીચેથી સરખી હોય એવી કઢાઈમાં શેર ૧ ઘી મૂકી બરાબર ગરમ થાય એટલે કાણાવાળી કાચલીમાં ખીરૂ લઈ એની ધાર કરી ગોળ ગોળ કુંડાળાં કરવાં. એ ચકરડાં તળાઈને લાલ થાય ત્યાં સુધી એક બે વાર ફેરવી ઝારાથી કાઢી લેવાં અને બશેર સાકરની ત્રણતારી ચાસણીમાં નાખવાં. ચાસણી પીએ એટલે કાઢી લેવાં. એટલે જલેબી તૈયાર થશે.

કળીના લાડુ

એક શેર ચણાના લોટમાં નવટાંક ઘીનું મોણ દઈ તેમાં દોઢ શેર પાણી નાખી ખીરૂ બનાવવું. પછી એક શેર ઘીને બરાબર ગરમ કરી એક ઝારામાં ધ્યાન દઈ ખીરૂ રેડવું અને તેનાં ટીપાં પડવા દેવાં. એ કળીના દાણા લાલ થાય એટલે કાઢી ચાર શેર ખાંડની ચારતારી ચાસણીમાં નાખી બેઉને મેળવવાં. એમાં એલચી તોલો ૧, બદામ તોલા ૨ અને કેસર બેઆનીભાર નાખવાં અને જરા ગરમ હોય ત્યારે જ લાડુ વાળવા.

માલપુડા

ઘઉંના એક શેર ઝીણા લોટને અર્ધા શેર ગોળમાં મેળવી પાણીમાં પલાળી ખીરૂ કરવું. તેમાં ચારઆનીભાર આખાં મરી નાખવાં. નીચેથી સરખી હોય એવી કઢાઈમાં એક શેર ઘી બરાબર ગરમ કરવું. ખીરાને ઘોળી, નાની વાટકી જેટલું કડાઈમાં રેડવું. એ ફેલાઈ નીચે બેસશે. પછી ધીરે ધીરે ઉપર તરશે. જરા લાલાશ પકડે કે ઝારાથી ફેરવી બેઉ બાજુ સરખી ચઢે એટલે કાઢી લેવા. કોઈ કોઈ ખીરામાં વરિયાળી તોલો ૧ નાખે છે, અને માલપુડા બન્યા પછી ખસખસ ભભરાવે છે.

બીરંજ

એક શેર કમોદના ચોખાને ધોઈ પોણો શેર ઘીમાં જરા શેકાવા દેવા. પછી ૧ શેર પાણીથી ૧। શેર પાણી રેડવું અને ભાતની પેઠે ધીરે ધીરે ચઢવા દેવા. ચઢી જાય કે સાકર શેર ૧ થી ૧। સુધી નાખવી. બધું પાણી ચૂસાઈ જાય કે તેમાં એલચી તોલો ૦। અને બદામ તોલા બે નાખવા; તથા ૦॥ તોલો આખાં લવિંગ ઉમેરવાં. પાણી રેડતી વખતે કેસર બેઆનીભાર મેળવવું.

અડદીઆ લાડુ

અડદની છડેલી દાળનો લોટ એક શેર લઈ ૧૫ તોલા દૂધ અને ૧૫ તોલા ઘીનું મોણ દેવું, અને મોટાં કાણાંવાળી ચાળણીથી ચાળીને એક શેર ઘીમાં શેકી દાણા પાડવો. દાણા લાલ થાય એટલે ઉતારી તેમાં સાકર શેર ૧, એલચી તોલો ૦॥, કેશર તોલો ૦।, જાયફળ નંગ ૧ અને બદામ તોલા ૨ નાખી લાડુ બનાવવા.

મેસુર

એક શેર ચણાના લોટને ૧૫ તોલા ઘી અને ૧૫ તોલા દૂધનું મોણ દેવું. મોટાં કાણાંવાળી ચાળણીથી ચાળીને દાણા પાડવા.

પછી કડાઈમાં એક શેર લઈ દાણો શેકવો. તે બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી ત્રણ શેર સાકરની ચારતારી ચાસણીમાં નાખી દેવો. પછી સવા શેર ઘી રેડી ખૂબ હલાવવું. ઉપર જાડી પડે એવી રીતે ફદફદે એટલે થાળીમાં ઠારી દેવો, અને પછી હલાવવો નહિ. ગરમ હોય ત્યારે ચકતાં પાડવાં. ચાસણીમાં બેઆનીભાર કેશર નાખવું.

મોહનથાળ

૧ શેર અને નવટાંક અડદની દાળને આગલે દિવસે ભીંજવી, છીણી, આખો દાણો ન રહે એવી રીતે વાટી પિત્તળની કડાઈમાં શેકતાં જવું ને ઘી નાખતાં જવું. શેકાઈ જાય એટલે દૂધ નાખી દેવું. ૦। તોલો કેશર, બે તોલા બદામ તથા ૨ તોલા પીસ્તાં ઉપર ભભરાવવાં. ૨॥ શેર સાકરની ચારતારી ચાસણી કરી તેમાં શેકેલ લોટ ભેરવી તેને થાળીમાં નાખી ચકતાં પાડવાં ને બદામ-પીસ્તા વગેરેને ભેળવી તેના પર છાંટવું.

ગળ્યા સકરપારા

અડધો શેર મેંદાનો લોટ તથા અડધો શેર ઘઉંનો ઝીણો લોટ લઈ તેને દોઢ પાશેર ઘીનું મોણ દેવું. લોટને કઠણ બાંધવો ને મોટા લુવા કરી જાડી ભાખરી બનાવી ઘુઘરા કાપવાની કાપણીથી કાપવા (અથવા ચપ્પુથી). પછી તે કટકાઓને ઘીની તવીમાં તળવા. ત્યારબાદ ૨ શેર સાકરની ચારતારી ચાસણીમાં નાખી, બહાર કાઢી સૂકવવા.

પ્રકરણ ૪૯ મું

પાક

આજે શ્રી. વિમળાગૌરીએ જુદા જુદા પાકો વગેરે સંબંધી વ્યાખ્યાન કર્યું.

મુસળીપાક

ધોળી મુસળી ના રતલ લઈ, ઘીનું મોણ દીધા પછી દૂધમાં નાખી તેનો માવો કરવો. કાળાં મરી, જાયફળ, કૌચનાં બીજ, જાવંત્રી, પીપર, ગોખરૂ, સૂંઠ, લવિંગ તથા વાંસકપૂર લઈ સઘળું ખાંડી ઘી શેર ૧ માં શેકી લેવું. એ મિશ્રણમાં માવો નાખી દેવો. ત્યારબાદ સાકરની ચારતારી ચાસણી કરી તેમાં બરાબર બધો માવો મેળવી દેવો. ચાસણી ઘટ થયા બાદ થાળીમાં થોડું ઘી ચોપડી ઉપરથી ચાસણી નાખી દેવી. ત્યારબાદ છરી અથવા ચપ્પુથી ટુકડા પાડવા. આ ટુકડા માપસર તથા બબ્બે ત્રણ ત્રણ તોલાના કરવા.

બદામપાક

બદામની મીજ એક રતલ લઈ તેને ખમણી દોઢ રતલ સાકરની ચારતારી ચાસણી કરી તેમાં બદામનો ભૂકો નાખવો. ત્યારબાદ તેમાં કેશરનું મિશ્રણ નાખી એક રતલ ઘી રેડવું. બરાબર મિશ્રણ થયા બાદ થાળીમાં ઠારી મૂકવું ને ચોસલાં પાડવાં.

સાલમપાક

સાલમ લઈ તેને ઝીણો ખાંડી નાખવો. ત્યારબાદ તેના કરતાં ૧૬ ગણું દૂધ લઈ તેને દૂધમાં નાખી માવો કરવો. ત્યારબાદ માવાને શેકી દાણા પાડવા. પછી સાલમ કરતાં બે ગણી ચારતારી સાકરની ચાસણી કરી તેમાં દાણા નાખવા. તેમાં કેશરનું મિશ્રણ નાખ્યા બાદ ઉતારી થાળીમાં નાખવું. ઉપરથી બદામ, પિસ્તાં, ચારોળી વગેરે નાખવાં. તમાલપત્ર તથા નાગકેશર પણ નાખી શકાય.

સૂરણપાક

સૂરણની ગાંઠ લઈ તેને માટીમાં ખરડેલ કપડા વડે બાંધવી ને ત્યારબાદ થોડાંએક છાણાં સળગાવી તેમાં સૂરણની ગાંઠ નાખી દેવી. સવારે કાઢી ઉપરનું કપડછાણ અને છાલ ઉતારી બફાઈ ગયેલ સૂરણ કાઢી લેવું. તેનો રવો છૂટો પાડી ઘીમાં શેકી કાઢવો. સાકરની ચાર-તારી ચાસણી કરી તેમાં રવો મિલાવી એલચી તથા ધોળાં મરી માથે છાંટી લાડુ વાળી મૂકી દેવા.

ગુલાબપાક

ગુલાબની પાંખડીઓ લઈ સાકરની ચારતારી ચાસણીમાં મિલાવી દેવાં. ચાસણી ઘાટી કરી એલચી, બદામ, પિસ્તાં વગેરે નાખી મિલાવી ચોસલાં પાડવાં.

અડદીઆપાક

અડદનો લોટ લઈ ઘીમાં શેકવો. બદામી રંગનો થાય ત્યારે કાઢી લેવો. સાકરની ચારતારી ચાસણી કરવી. તેમાં એ મેળવી લેવો. લોટ શેક્યા પહેલાં તેમાં સતાવરી, ચવક, કાળાં મરી, પીપર, પીપરી મૂળ, કાળી ધોળી મુસળી, બળબીજ, અક્કલકરો, નગોડ, ગોખરો, ગોખરૂ, અખરોટ, કીસમીસ વગેરે નાખવાં. ત્યારબાદ લાડુ બનાવવા અથવા ચોસલાં પાડી લેવાં.

મુરબ્બા

આમળાંનો

૧ રતલ લીલાં મોટાં આમળાં લઈ વાંસના સોયાથી ટોચી પાણીમાં બાફવાં. બાફણ માટે ખાસ માટી અથવા કલાઈના વાસણનો ઉપયોગ કરવો. અધકચરાં થાય ત્યારે ચાળણીમાં નાખી પાણી નીતારી લેવું. ત્રણ રતલ ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં આમળાં નાખી દેવાં ને ચાસણી ઘાટી થાય ત્યાં સુધી હલાવવું. તેમાં એલચી, કેસર વગેરે ગુણકર વસ્તુ નાખવાથી તથા મુરબ્બાને ઘણો વખત રાખવાથી ફાયદાકર થાય છે.

ભૂરાં કોળાં

પાકાં કોળાંની છાલ ઉતારી તેને કાપવાં. અંદરથી બી તથા પોચો ગરભ કાઢી બાકીનાના ટુકડા કરવા. તેને પાણીમાં અધકચરૂં બાફી પાણી નીતારી લેવું. ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં કકડા મેળવી દેવા. ઘટ થયા પછી સાકર, બદામ, પિસ્તાં, એલચી વગેરે નાખવાં.

કેરીનો

સારી દળદાર કેરી લઈ તેને છોલી નાખવી. ત્યારબાદ તેને છીણવી. તેને તાજા પાણીમાં બાફવી. પાણી નીતારી તે સાકરની ચાસ-ણીમાં નાખવું તથા ઘટ થાય ત્યારે બદામ, પિસ્તાં વગેરે નાખવાં.

સફરજન

તાજાં સફરજન ઉતારી તેનાં ગોળ પતિકાં કરી સાકરની ચાસણીમાં નાખવાં. ચાસણી ઘટ કરી તેમાં એલચી, કેશર વગેરે નાખવાં. પતિકાંને બદલે કટકા પણ ચાલી શકે.

ગુલકંદ

ગુલાબનાં તાજાં ફૂલની પાંખડીઓ લઈ બરણીમાં ભરી દેવી.

પાંદડીઓ કરતાં ચારગણી સાકર લઈ તેના પર પાથરવી. ત્યારબાદ ઢાંકણું બંધ કરી તડકામાં રાખવી. બે ત્રણ મહિને પાંખડીઓ ગળી જાય ને ખાંડ સાથે એકરસ થાય ત્યારે કેશર, એલચી નાખવાં. ગુલકંદ જૂનો તેમ સારો.

ફરાળની ચીજો

પુરી

રાજગરાનો લોટ ૦ાા શેર તથા શિંગોડાનો લોટ ૦ાા શેર લઈ તેને ઘી તોલા બેનું મોણ દેવું. પછી પાણીથી કઠણ લોટ બાંધીને પુરી વણવી ને ઘીમાં તળી લેવી.

બટાટાનો શીરો

એક બટાટા પ્રથમ પાણીમાં બાફીને તૈયાર થએથી તેને છોલી કરી ગુંદી નાખવા. મસળીને જેમ વધારે ગુંદાય તેમ સારૂં; તેના માટે મશીન પણ આવે છે. પછી દોઢ પાશેર ઘીમાં આ ગુંદેલ બટાટાને નાખી ચૂલે મૂકવા અને હલાવતા રહેવું. બદામી રંગનો થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં પ્રમાણસર એલચી, કીસમીસ વગેરે નાખવું.

ભજીઆં

ચણાની દાળના લોટના જેમ બનાવીએ છીએ તે જ રીતે રાજગરા કે શીંગોડાના લોટમાં તાજાં શાકનાં પતીકાં કરીને ભજીઆં બનાવવાં.

શીરો

શીંગોડાંનો લોટ શેર ૧ લઈ અડધા શેર ઘીમાં શેકવો. બદામી રંગ પકડે એટલે તેમાં એક શેર ગરમ પાણી રેડવું ને હલાવતા રહેવું. પાણી ચુસાઈ રહે એટલે તેમાં સાકર શેર ૦ાાા નાખવી. બરાબર શેકાઈ રહે ને ઘી છૂટે એટલે ઉતારી લેવો.

કોપરાપાક

બે કોપરાનું ખમણ લઈને તેને નવટાંક ઘીમાં સાંતળી લેવું. જરા લાલાશ રંગે થાય ત્યારે ઉતારી લેવું. પછી ૧ શેર સાકરની ચારતારી ચાસણી કરવી. ચાસણીમાં જોઈએ તો બેઆનીભાર કેશર નાખવું. ચાસણી તૈયાર થયેથી સાંતળેલ કોપરૂં તેમાં નાખવું ને હલાવતા રહેવું. ચાસણી ચુસાઈ જાય ને ઘટ થાય ત્યારે ઉતારીને થાળીમાં ઢાળી દેવું. જરા ઠરે એટલે ચકતાં પાડવાં. ઉપર એલચી વાટેલી તથા સમારેલ બદામ, પીસ્તાં વગેરે જોઈએ તે નાખવાં.

દૂધીનો હલવો

દૂધીને છોલીને ખમણ કરવું અને પછી બાફવું. બફાઈ રહે એટલે પાણી કાઢી લેવું, નીચોવી કાઢવું. પછી ખાંડનો રસ કરી તેમાં દૂધી નાખી તે ચૂલે મૂકવું અને હલાવતા રહેવું. પાણી બળીને ચાસણી થાય ત્યારે ઉતારી લેવું. ઠરે ત્યારે માવો મસળીને ભેળવવો અને ચારોળી, એલચી તથા સમારેલ બદામ, પિસ્તાં ઉમેરવાં.

ઠોર

મેદો, રવો તથા ઘી લઈ દહીંનું મોણ આપી કઠણ લોટ બાંધવો. તેના લુવા કરી જાડી ભાખરી વણી નાખવી. ત્યારબાદ કાપવાની સગવડ ખાતર વાટકો લઈ ઉપર મારવો, જેથી ચોસલાં પડી જાય. તેને ઘીમાં તળવાં. ત્યારબાદ ચારતારી ચાસણીમાં નાખી ઘૂંટી બહાર કાઢી નાખવાં. આ ઠોર કહેવાય છે.

ઉંધિયું

તાજી પાપડી છોલેલી ૧ રતલ લઈ, રીંગણાં ૦।। રતલ, બટેટાં ૦।। રતલ, રતાળુ ૦।। રતલ, કેળાં ૦।। રતલ, કાકડી ૦। રતલ લઈ બટેટાં તથા રીંગણાનાં ચાર ચીરિયાં કરવાં. તેમાં રતાળુના કકડા કરી કાકડીની ચીરો કરી, કેળાં ચીરી તે બધાના કકડા કરવા. મેથીની ભાજી

ol રતલ લઈ ચણાનો ol રતલ લોટ, oll તોલો મીઠું, oll તોલો મરચું, ખાંડ oll તોલો, હળદર બેઆનીભાર અને ધાણાજીરૂ તોલો ૧ જોખીને તેલનું મોણ આપી મુઠિયાં વાળવાં.

મીઠું, મરચું, આદુ, કોથમીર, ખમણેલું કોપરૂં વગેરે ચાર તોલા લઈ તેટલા જ તોલા તેલનો મસાલો કઈ બટેટા રીંગણા તથા કેળાં, કાકડીમાં ભરવાં. થોડો વધે તો પાપડીમાં ચોરી નાખવો. oll રતલ તેલ છાણામાં મૂકી બટાટા, રીંગણા, રતાળુ, કાકડી તથા કેળાં અને તેની પર મુઠિયાં મૂકવાં તેમને ધીમે તાપે ચડવા દેવાં. તેમાં પાણી રેડવું ન જોઈએ.

પ્રકરણ ૫૦ મું

શરબતો

આજે શ્રી. વિમળાગૌરીએ શરબતો વગેરેની બનાવટો શ્રોતાઓને બતાવી.

લિંબુ

કાગદી લિંબુનો રસ કાઢ્યા પછી ગરમ કરવો. તેમાં દળેલી સાકર મેળવવી. થોડા દહાડા રાખવાથી લિંબુનું શરબત.

ગુલાબ

ઊંચું ગુલાબજળ લાવી તેમાં ખાંડ નાખી ચાસણી કરવી. કર્યા પછી ગાળી નાખવું. ગુલાબનાં તાજા ફૂલનો અર્ક કાઢીને પણ બનાવી શકાય.

દાડમ

પાકા દાડમના દાણાનો રસ કાઢવો. તેમાં રસ જેટલી જ સાકર મિલાવી ચાસણી કરવી. તેમાં એલચી તથા કેશર બારીક કરી મિલાવવાં. આ દાડમનું શરબત.

ખસ

ધૂપેલમાં નાખવાના વાળાને લઈ પાણીમાં પલાળી રાખવો

પછી પાણી ઉકાળવું. થોડું પાણી રહે ત્યારે ગાળી તેમાં સાકર નાખી ચાસણી કરવી. આ ખસનું શરબત.

ફાલસા

પાકાં ફાલસાંનો રસ કાઢી તેમાં થોડું પાણી ઉમેરી ચાસણી કરવી (ખાંડ નાંખીને). આ ફાલસાંનું શરબત.

અથાણાં

રાઈકેરી

દશ રતલ કેરી લઈ તેના આઠ આઠ ટુકડા કરી બે રતલ મીઠામાં બે દિવસ સુધી ચોળી રાખી મૂકવા. ત્રીજે દિવસે કાઢી ૨ દિવસ તડકે સૂકવવા. દળેલી રાઈ ૦॥ રતલ લઈ ૧ રતલ તેલમાં ફીણવી ને તેમાં નવટાંક હળદર તથા પાંચ શેર ગોળ મેળવી કેરીના કટકા તે મસાલામાં સારી રીતે રગદોળી કાચના વાસણમાં ભરી દેવા.

બોળકેરી

તાજી કેરીઓ લઈ તેના ડીંટા પર તેલ ચોપડી ગોળામાં ભરવી. ગોળો પૂરો ભરવો નહિ. ત્યારબાદ તેના વજનથી ચોથા ભાગનું મીઠું નાખી, કેરી ડૂબે તેટલું પાણી રેડવું. તેમાં થોડી ગોરમટી નાખવી (ન મળે તો કાળી). આ બોળ કેરી. કાઢતી વખતે આખી જ કાઢી શકાય.

કેરીનું બફાણું

જાડા દળની કેરીઓ લઈ તેના ડીંટા પર તેલ ચોપડી પાણીમાં બાફવા મૂકવી. ત્યારબાદ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખવું ને કેરીની છાલ ઢીલી થાય ને કેરી ફૂલી જાય ત્યારે ટોપી ઉતારી, પાણી ઠંડું પડવા દેવું. રાઈ, તેલ તથા હળદર ૦ તોલો ને હળદર ૨ તોલામાં કેરીઓ રગદોળવી. ત્યારબાદ બરણીમાં ભરી બીજે દિવસે બાફેલું પાણી નાંખી કેરીના વાસણને ભરી દેવું. (ફૂલે ત્યાં સુધી).

મેથંબો

કેરી છોલી તેની છીણ કરી તેમાં મીઠું નાખી બે ત્રણ કલાક રહેવા દેવું. ત્યારબાદ કેરીની છીણમાંથી પાણી કાઢી નાખવું. કેરી જેટલો ગોળ તથા તેની અર્ધી ખાંડ લઈ નાખવાં. મોટા વાસણમાં ૧ રતલ તેલ ગરમ કરવું. તેમાં મરચાં મોટાં વીસ, મેથી, રાઈ, હીંગ નાખી વઘાર કરવો. ને તેમાં છીણ નાખી શેકાવા દેવી. બરાબર હલાવી બફાય ત્યારે ગોળ ને ખાંડ નાખવાં. બરાબર ભેળવી મરચાંની ભૂકી તથા હળદર નાખી લચકા જેવું થાય ત્યારે ઉતારી ઠરવા દેવું.

કેરીની છીણ

કેરી છોલી, છીણી, મીઠું નાખવું. ત્યારબાદ પાણી નીચોવી કાઢી નાખવું. બીજે દહાડે ગોળ, વાટેલું જીરૂં નાખી બરણીમાં ભરી દેવું. તે બરણીને તડકામાં મૂકવાં.

કાકડીનાં ખારિયાં

કાકડી મણેક લઈ તેના ટુકડા કરી તેમાં ૨ રતલ મીઠું નાખવું. બે દહાડા કાકડીના કકડાને મીઠાના પાણીમાં રહેવા દઈ ત્રીજે દહાડે તડકામાં સૂકવવા. સાંજે દળેલી રાઈ, હળદર, તેલ, ગોળ, એ બધું સારી રીતે ફીણી તે કકડાને ખૂબ રગદોળી બરણીમાં ભરવા.

ગુંદાં

મોટાં ગુંદાં લઈ તેના ઠળિયા કાઢી નાખવા. તેમાં મીઠું ભરી બરણીમાં મૂકી માથે કેરીનું પાણી નાખવું.

રાઈની દાળ ૦॥ રતલ, મેથી, મરચાંની ભૂકી, હિંગ તથા મીઠું ભેળવી તેલમાં ગરમ કરવું. ને મસાલો ઠંડો પડે ગુંદામાં ઠાંસીઠાંસીને ભરવો. આમાં મરીના દાણા પણ નાખી શકાય છે. આજ મસાલામાં કેરીના નાના ટુકડા પણ રગદોળી બરણીમાં ભરી મૂકવા.

મરચાં

મોટાં લાલ મરચાં લઈ તેમાં મેથી, હળદર, મીઠું, હિંગ, સરસિયું તેલ વગેરે જોઈતાં નાખી મસાલો બનાવી લાલ મરચાં ભરવાં. ને બરણીમાં નાખી ઉપર તેલ રેડવું.

કેરાનું અથાણું

કેરા, કેરડાં લઈ તેમાં મીઠું તથા હળદર નાખી બરણીમાં ભરી દેવાં. બીજે દહાડે ડૂબે તેટલું પાણી નાખવું.

લિંબુનું અથાણું

લિંબુ લઈ તેનાં ચીરિયાં કરવાં. તેમાં જોઈતાં મરચાંની ભૂકી, હળદર, મીઠું, હિંગ, ગોળ વગેરે મસાલો કરી લિંબુમાં ભરી બરણીમાં એ લિંબુ નાખવાં. બીજે દહાડે તેના પર ડૂબે તેટલું તેલ રેડવું.

ગરમર

ગરમર લઈ તેને છોલી, તેના ટુકડા કરી કેરીના ખાટા પાણીમાં નાખવા. તેના પર મીઠું, હળદર તથા ખાંડેલી રાઈ નાખવી.

ડાળાં

ડાળાં સાફ કરી ઝીણાં સમારી તેમાં મીઠું, ખાંડેલી રાઈ, હળદર બધાંને મેળવી કેરીનું ખાટું પાણી રેડી ને ખારા જેવું બનાવવું. તે મસાલામાં સમારેલાં ડાળાં રગદોળી ભરી દેવાં.

લીલાં મરી

મરીનાં લૂમખાં ૧ રતલ લઈ ૦। રતલ મીઠું તથા ૨ તોલા હળદરમાં ભેગાં કરી બરણીમાં ભરવાં. તેના પર પૂરતો થાય તેટલો લિંબુનો રસ રેડવો. બે દિવસ પછી હલાવવાથી બરણીમાં પૂરતું પાણી થઈ ગયું હશે. તેમાં લૂમખા ડુબાડી રાખવાં.

પપૈયાં

પપૈયાંના છોલેલા નાના ટુકડા કરવા. તે મીઠું લઈને બરણીમાં

ભરવા. બે દહાડા બાદ કાઢી તડકે સૂકવવા. રાઈની દાળ રતલ ૦, તથા હિંગને મોણ આપી સવા રતલ ગોળ નાખી તેમાં પપૈયાંના કકડાને રગદોળી બરણીમાં ભરી દેવા.

બંગાળી અથાણું

પપૈયાંની છાલ ઉતારી ઝીણા ટુકડા કરી લીલાં મરચાંના ટુકડા કરી તેમાં આદુ છોલી તેના ટુકડા કરવા. હળદર તોલા રા છોલી તેના ઝીણા કકડા કરવા. બધાંને મીઠું લગાડી પાણી કાઢી નાખવું.

પછી તેલ તોલા ૫ ગરમ કરી તેમાં મેથી, રાઈ, હીંગ વગેરેનો વઘાર કરી તેમાં કકડા નાખવા. નીચે ઉતારી ત્રણ લિંબુનો રસ નીચોવવો.

આ અથાણાને બે–ત્રણ દિવસ સુધી જ ચલાવી શકાય.

આથો

બદામ તથા કીસમીસ, સાકર, મધ, બદામ વગેરેના કટકા કરવા. બધી ચીજો માપસર હોવી જોઈએ. સાકરને અધકચરી ખાંડવી. તેમાં કીસમીસ મેળવી ઘી ગરમ કરી રેડવું. ત્યારબાદ મધ નાખી ઠરવા દેવું. આ આથો.



નોંધ

'સંસ્કારલક્ષ્મી'નાં વાંચનબાદ વાંચનાર બ્હેનને જે જે બાબતો ઉપયોગી થાય તેમજ તેનો અમલ કરવાથી જે ફાયદા થાય તેની નોંધ આ પાના પર લખવી.

સ્ત્રીઓના જીવનમાં ગૃહલક્ષ્મીના સંસ્કાર પૂરતું

સ્ત્રીઓ અને કન્યાઓનું માસિક

સ્ત્રી જીવન

☆ ગુજરાતના જાણીતા વિદ્વાનો શ્રી. ધુમકેતુ, શ્રી મેઘાણી, શ્રી. આચાર્ય અને બીજા જાણીતા લેખક ભાઈ બહેનોના રાસ, ગરબા, વાર્તાઓ, જીવન ચરિત્રો, નિબંધો, ઉપરાંત સ્ત્રીઓને ઘરગથ્થુ ઉપયોગી થઈ પડે તેવા લેખો:–સ્ત્રી રોગોની ચિકિત્સા, અને તેના ઘરગથ્થુ ઉપાયો, રસોઇ ઘર, મોસમનાં શાકભાજી, ડોશીમાનું વૈદુ, ભરત–ગૂંથણુ, પૂછ–પરછ અને સાચા કિસ્સાઓ ઉપરાંત સ્ત્રી જગત સમાચાર આવે છે. આ માસિકમાં કજોડાંના પત્રો, સમાજ ઉપર કટાક્ષ કરતા હાસ્યચિત્રો અને રંગબેરંગી મુખપૃષ્ટ વગેરે નિયમિત આવે છે.

☆ આ માસિક દરેક સ્થળે શાળાઓ અને લાયબ્રેરીઓ માટે મંજૂર થયેલ છે.

ગુજરાતના જાણીતા લેખકની નવલકથા વાર્ષિક ગ્રાહકને ભેટ તરીકે મફત આપવામાં આવે છે.

વાર્ષિક લવાજમ

દેશમાં રૂા. ચાર	**પરદેશ માટે આઠ શીલીંગ**
પોસ્ટેજ સાથે	**અથવા રૂા. ૫—૪—૦**

સ્ત્રીજીવન કાર્યાલય ઝવેરીવાડ, અમદાવાદ.

સરસ રસોઇ :

એક સુંદર કલા

એ શીખવવાની આપણી
શાળાઓમાં જોગવાઇ છે કે ?

જરા પણ નહી ! એથી તો ભણીગણીને હોંશીયાર
થયેલી કેટલીયે બહેનોને પુરી રસોઇ કરતાંયે નથી
આવડતી ! એ કલા શીખવવા માટે શ્રી. સુમતી
નાગરદાસ પટેલે ખાસ કરીને

રંભાનું રસોઇ ઘર

ખંડ : ૧ : ૨ : ૩ :

તૈયાર કરેલ છે ને તેમાં ચુલો, સગડી કે
સ્ટવ સળગાવવાથી માંડીને છેલ્લામાં છેલ્લી
ઢબની સુંદર રસોઇ બનાવતાં શીખવાડયું છે.

નવ આનાની ટીકીટો મોકલી આજેજ મંગાવી લો.
બાલવીનોદનું બાલસાહિત્ય બાળકો માટે સર્વોત્તમ છે.

બાલવિનોદ કાર્યાલય

મલાડ : મુંબઇ